ชมรมสนทนาภาษาธรรม

สโมสรการไฟฟ้านครหลวง ๑ สิงหาคม ๒๕๕๖



ชมรมสนทนาภาษาธรรม สโมสรการไฟฟ้านครหลวง ๑ สิงหาคม ๒๕๕๖

สารจาก
นายกสโมสรการไฟฟ้านครหลวง

เนื่องในวาระครบรอบคล้ายวันสถาปนาการไฟฟ้านครหลวง “๕๕ ปี กฟน. ต่อยอดสู่วิถีชีวิตอนาคต” ในวันที่ ๑ สิงหาคม ๒๕๕๖ ซึ่งเป็นโอกาสสำคัญอีกปีหนึ่ง ที่ชมรมสนทนาภาษาธรรม สโมสรการไฟฟ้านครหลวง ได้จัดทำหนังสือธรรมะประจำปี เพื่อเป็นการเผยแผ่พระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า

ชมรมสนทนาภาษาธรรม สโมสรการไฟฟ้านครหลวง ปรารถนาที่จะให้พนักงานการไฟฟ้านครหลวงเป็นผู้มีความเพียบพร้อมไปด้วยคุณธรรมและจริยธรรม สามารถปรับตัวให้ทันต่อการเปลี่ยนแปลงของโลก ทั้งเรื่องของสภาพสังคม สภาพการทำงาน และสภาพชีวิตความเป็นอยู่ ตลอดจนการสร้างสรรค์ ความสงบสุข มาสู่สังคมไทย

ลักษณะที่สำคัญของผู้มีคุณธรรมและจริยธรรมนั้น มี ๓ ประการ คือ

๑. มีความรู้ มองการณ์ไกล และมีสติปัญญา

๒. มีความเชี่ยวชาญ และมั่นคงต่องานในหน้าที่

๓. มีมนุษยสัมพันธ์ดี จริงใจ และให้เกียรติผู้อื่น

หากพนักงานการไฟฟ้านครหลวง มีความพร้อมพัฒนาและเรียนรู้การประพฤติปฏิบัติตนให้เป็นผู้มีคุณธรรมและจริยธรรมดังกล่าว ก็ย่อมจะส่งผลให้มีระดับคุณภาพชีวิตที่ดีและมีความสุขอย่างยั่งยืน

ขออาราธนาคุณพระธรรมคำสั่งสอนขององค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า จงบันดาลให้พนักงานการไฟฟ้านครหลวง และผู้มีส่วนร่วมในการจัดทำหนังสือธรรมะประจำปีนี้ ประสบแต่ความสุข ความเจริญ ด้วยจตุรพิธพรชัย และมีความก้าวหน้าในธรรมยิ่งๆ ขึ้นไป

(นายอาทร สินสวัสดิ์)
นายกสโมสรการไฟฟ้านครหลวง

สารจากประธานชมรมสนทนาภาษาธรรม
สโมสรการไฟฟ้านครหลวง

วาระครบรอบคล้ายวันสถาปนาการไฟฟ้านครหลวงได้เวียนมาอีกครั้งในวันที่ ๑ สิงหาคม ๒๕๕๖ การจัดทำหนังสือเพื่อเผยแผ่พระธรรมคำสั่งสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า นับเป็นกิจกรรมหนึ่งที่สำคัญในวาระดังกล่าวเนื่องจากเป็นแนวทางปฏิบัติให้ถึงซึ่งความสุขและพ้นทุกข์ทั้งปวงได้ เพื่อให้สมาชิกและผู้สนใจได้มีการดำเนินชีวิตที่เจริญก้าวหน้าและประสบความสำเร็จ จึงขอนำธรรมะบางส่วนจาก "นวโกวาท" เป็นหนังสือที่ประมวลหัวข้อธรรมจากพระไตรปิฎก ซึ่งธรรมนี้ตั้งอยู่ในผู้ใด ผู้นั้นไม่มีความเสื่อมเลย มีแต่ความเจริญฝ่ายเดียว ดังมีหัวข้อธรรมเหมาะแก่การปฏิบัติ (คัดสรรในบางหัวข้อจากหมวด ๗ สัตตกะ) ดังนี้

สัปปุริสธรรม ๗ หรือ ธรรมของสัตบุรุษ มี ๗ อย่าง

๑. ธัมมัญญุตา ความเป็นผู้รู้จักเหตุ เช่น รู้จักว่า สิ่งนี้เป็นเหตุแห่งสุข สิ่งนี้เป็นเหตุแห่งทุกข์

๒. อัตถัญญุตา ความเป็นผู้รู้จักผล เช่น รู้จักว่าสุขเป็นผลแห่งเหตุอันใด ทุกข์เป็นผลแห่งเหตุอันใด

๓. อัตตัญญุตา ความเป็นผู้รู้จักตน รู้ว่าตนนั้น ว่าโดยชาติตระกูล ยศ ศักดิ์ สมบัติ บริวาร ความรู้ และคุณธรรมมีเพียงใด แล้วประพฤติตนให้สมควรแก่ที่เป็นอยู่อย่างไร

๔. มัตตัญญุตา ความเป็นผู้ประมาณ ในการแสวงหาเครื่องเลี้ยงชีวิต แต่โดยทางที่ชอบ และรู้จักประมาณในการบริโภคแต่พอควร

๕. กาลัญญุตา ความเป็นผู้รู้จักกาลเวลาอันสมควรในอันประกอบกิจนั้น ๆ

๖. ปริสัญญุตา ความเป็นผู้รู้จักประชุมชนและกริยาที่ต้องประพฤติต่อชุมชนนั้น ๆ ว่าหมู่นี้เมื่อเข้าไปหา จะต้องทำกริยาอย่างนี้ จะต้องพูดแบบนี้ เป็นต้น

๗. ปุคคลปโรปรัญญุตา ความเป็นผู้รู้จักเลือกบุคคลว่า ผู้นี้เป็นผู้ดี ควรคบ ผู้นี้เป็นคนไม่ดี ไม่ควรคบ เป็นต้น

นอกจากนี้ ยังมีสัปปุริสธรรม ๗ อีกแบบหนึ่ง คือ

๑. เป็นผู้มีธรรมะของสัตบุรุษ ๗ ประการ คือ มีศรัทธา มีความละอายต่อบาป มีความกลัวบาป เป็นคนได้ยินได้ฟังมาก เป็นคนมีความเพียร เป็นคนมีสติมั่นคง เป็นคนมีปัญญา

๒. จะปรึกษาสิ่งใดกับใคร ๆ ก็ไม่ปรึกษาเพื่อจะเบียดเบียนตนและผู้อื่น

๓. จะคิดสิ่งใดก็ไม่คิดเพื่อเบียดเบียนตนและผู้อื่น

๔. จะพูดสิ่งใดก็พูดเพื่อไม่เบียดเบียนตนและผู้อื่น

๕. จะทำสิ่งใดก็ทำเพื่อไม่เบียดเบียนตนและผู้อื่น

๖. มีความเห็นชอบ เห็นว่า ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว เป็นต้น

๗. ให้ทานโดยความเคารพ คือเอื้อเฟื้อแก่ของที่ตัวเองให้ และผู้รับทานนั้นไม่ทำอาการดุจทิ้งเสีย

ท้ายนี้ ขออนุโมทนากับสมาชิกชมรมสนทนาภาษาธรรม สโมสรการไฟฟ้านครหลวง เพื่อนพนักงานการไฟฟ้านครหลวงทุกท่าน และผู้มีจิตศรัทธาที่ได้เสียสละกำลังกาย กำลังใจ และกำลังทุนทรัพย์ ช่วยกิจกรรมต่าง ๆ ของชมรมฯ ตลอดจนได้ช่วยพิมพ์หนังสือเล่มนี้ เพื่อเผยแผ่พระธรรมคำสั่งสอนของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า อันเป็นธรรมทานที่ก่อให้เกิดประโยชน์แก่สมาชิก และประชาชน กระผมขออาราธนาคุณพระศรีรัตนตรัย จงช่วยคุ้มครองรักษาทุกท่าน ให้พ้นจากโรคภัยพิบัติใด ๆ และมีความสุข ความเจริญรุ่งเรืองตลอดกาล

(นายฐานิสต์ เจนถนอมม้า)

ประธานชมรมสนทนาภาษาธรรม

สโมสรการไฟฟ้านครหลวง

สารบัญ

หน้า



อรรถอันแท้จริงของคำว่าธรรมะ

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช
วัดบวรนิเวศวิหาร
ถอดจากเทปธรรมอบรมจิต โดย อณิศร โพธิทองคำ

บัดนี้ จักแสดงธรรมะเป็นเครื่องอบรมในการปฏิบัติอบรมจิต ในเบื้องต้นก็ขอให้ทุกๆ ท่านตั้งใจนอบน้อมนมัสการพระผู้มีพระภาคอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าพระองค์นั้น ตั้งใจถึงพระองค์พร้อมทั้งพระธรรมและพระสงฆ์เป็นสรณะ ตั้งใจสำรวมกาย วาจา ใจ ให้เป็นศีล ทำสมาธิในการฟังเพื่อให้ได้ปัญญาในธรรม

ธรรมะหรือธรรมนั้น คือสัจจะ คือความจริง ซึ่งพระพุทธเจ้าได้ตรัสรู้ และได้ทรงแสดงสั่งสอน แต่ธรรมะที่ทรงสั่งสอนนั้นได้ทรงสั่งสอนเฉพาะที่ผู้ฟังซึ่งเป็น**เนยยะ** คือ **ผู้ที่พึงทรงแนะนำได้ จะพึงรู้ พึงเห็นได้ และมีเหตุที่ผู้ฟังอาจตรองตามให้เห็นจริงได้** และอาจที่จะทำให้ผู้ฟังซึ่งเป็นผู้ปฏิบัติบรรลุถึงผลได้จริงตามควรที่ปฏิบัติ อันเรียกว่ามี **ปาฏิหาริย์ คือ ทรงสั่งสอนได้จริง และปฏิบัติได้ผลจริง**

ปาฏิหาริย์ในพุทธศาสนา

ฉะนั้น จึงพึงเข้าใจคำว่า ***ปาฏิหาริย์*** ในพุทธศาสนาว่าหมายถึง **คำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าที่ตรัสสอนให้รู้ได้ ให้เห็นได้ และปฏิบัติให้ได้รับผลสมจริงได้** คือ ได้รับผลที่เป็นประโยชน์เป็นสุข เป็นปัจจุบันบ้าง เป็นภายหน้าบ้าง เป็นผลอย่างยิ่งให้พ้นจากกิเลสและกองทุกข์ทั้งปวงบ้าง ลักษณะที่ตรัสสอนได้ดั่งนี้เรียกว่า เป็นปาฏิหาริย์ คือ **ได้ผลสมจริงเป็นเหตุกำจัดข้าศึกคือกิเลสและกองทุกข์ทั้งปวงได้จริง** *(อนุสาสนีปาฏิหาริย์)*

ทุกสิ่งทุกอย่างเป็นธรรมะ

อันคำว่าธรรม หรือ ธรรมะนั้นแปลว่า ***ทรงไว้*** คือ **ทรงตนเอง หรือว่า ทรงภาวะของตนไว้ได้** มีความหมายเป็นอธิบายที่พระอาจารย์ได้แสดงเพิ่มเติมไว้อีกก็คือ หมายถึงสภาพที่เป็นจริง ดังเช่นที่ได้มีตรัสแสดงไว้ว่า ธรรมะเป็นกุศลคือส่วนดี ธรรมะเป็นอกุศลคือส่วนชั่ว และธรรมะเป็น**อัพยากฤต** คือ**เป็นกลาง ๆ ไม่ว่าดี ไม่ว่าชั่ว** ดั่งนี้ ก็หมายถึงสภาพ คือ มีความทรงอยู่ของตน ความดำรงอยู่ของตน ความมีความเป็นของตน ตามเป็นจริง และก็ใช้ในความหมายถึงลักษณะดังที่กล่าวมานี้ ในความหมายต่าง ๆ อีกเป็นอันมาก

ซึ่งอาจจะกล่าวได้ว่า ทุกสิ่งทุกอย่างก็เรียกว่าธรรมะได้ทั้งนั้น ดังที่เรียกว่า ***รูปธรรม อรูปธรรม*** ธรรมะที่มีรูป ธรรมะที่ไม่มีรูป ทุก ๆ สิ่งที่มีรูปร่าง และทุก ๆ สิ่งที่ไม่มีรูปร่าง บรรดาที่มีอยู่เป็นไปอยู่ในโลกทั้งหมด และบรรดาที่ปรากฏอยู่ในจิตใจทั้งหมด ก็เรียกว่าธรรม หรือธรรมะได้ทั้งนั้น **เพราะทุก ๆ สิ่งนั้นก็ทรงอยู่ หรือดำรงอยู่ ตามปัจจัย คือเหตุผลของตน ๆ** เร็วบ้างช้าบ้าง เพราะฉะนั้น จึงเรียกว่าธรรม หรือธรรมะได้ด้วยกันทั้งหมด

แต่เมื่อจะกล่าวรวมเข้ามาถึงความหมายอันสำคัญในพุทธศาสนา

ซึ่งเรียกกันว่าพระพุทธเจ้าตรัสรู้อะไร ก็ว่าตรัสรู้ธรรม หรือธรรมะ ก็หมายถึง **สัจจะที่เป็นของจริงของแท้** พระพุทธเจ้าได้ตรัสรู้สัจจะ หรือจะเรียกว่าสัจธรรมควบกันก็ได้ คือธรรมะ หรือสภาพสภาวะที่เป็นของจริงของแท้ เพราะฉะนั้น ธรรมะจึงหมายถึง สัจธรรม ธรรมะที่เป็นสัจจะ คือของจริงของแท้

สัจธรรม ศาสนธรรมะ

และเมื่อกล่าวว่าพระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนอะไร ก็กล่าวว่าทรงสั่งสอนธรรมะ อีกเหมือนกัน เพราะฉะนั้น ธรรมะที่ทรงสั่งสอนนี้จึงหมายถึงศาสนา คือคำสอน ก็เรียกว่าศาสนธรรม ธรรมะคือคำสอน หรือธรรมะคือคำสั่งสอน เพราะฉะนั้น เมื่อย่อเข้ามาแล้ว จึงย่อธรรมะได้เป็น ๒ คือ *สัจธรรม* ธรรมะคือสัจจะที่เป็นของจริงของแท้ ที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสรู้ และ *ศาสนธรรม* ธรรมะคือคำสอน หรือคำสั่งสอนของพระองค์ อันเรียกว่าศาสนา หรือพุทธศาสนา

อรรถะอันแท้จริงของคำว่าธรรมะ ก็คือ ของจริงของแท้ ซึ่งธรรมดาว่าของจริงของแท้นั้น ก็จะต้องมีความทรงตัวเอง หรือทรงภาวะของตนอยู่ โดยไม่เปลี่ยนแปลง ถ้าหากว่าเปลี่ยนแปลงไปได้ ก็ต้องไม่จริงไม่แท้ เหมือนดังวัตถุ ถ้าหากว่าเป็นของจริง เช่น เป็นทองจริงเนื้อบริสุทธิ์ ก็ต้องเป็นของจริง แต่หากว่าถ้าเป็นสิ่งที่มีเนื้อปลอม หรือว่าฉาบทาทองไว้ภายนอก ก็เรียกว่าเป็นของเทียม ไม่ใช่เป็นของจริง ไม่ใช่เป็นของแท้

ฉะนั้น แม้ที่เป็นวัตถุที่เป็นของจริงของแท้ เช่นทองจริงดังกล่าว ก็ต้องเป็นของจริงของแท้ เป็นทองจริงทองแท้ มีความทรงตัว ดำรงตัว คงตัวอยู่ไม่เปลี่ยนแปลง ถ้าเป็นของเทียมก็ตรงกันข้าม

เพราะฉะนั้น อรรถะคือความของคำว่าธรรมะ จึงหมายถึงของจริงของแท้ดังที่กล่าวมา และเมื่อจริงแท้อย่างไร ก็ย่อมคงตัวหรือทรงตัวอยู่

อย่างนั้น

กุสลาธรรมา อกุสลาธรรมา อัพยากตาธรรมา

ฉะนั้น เมื่อกล่าวเป็นกลางๆ แล้ว จึงคลุมไปได้ทั้งหมด ดังที่กล่าวมาข้างต้น *กุสลาธรรมา* ธรรมะที่เป็นกุศล คือส่วนดี ซึ่งเป็นส่วนดีจริงก็เป็นธรรม คือเป็นส่วนที่ดีจริง *อกุสลาธรรมา* ธรรมะที่เป็นอกุศล คือส่วนชั่ว ส่วนชั่วก็เป็นธรรมเหมือนกัน คือว่าคงเป็นส่วนชั่ว คงตัวเป็นส่วนชั่ว *อัพยากตาธรรมา* ธรรมะที่เป็นอัพยากฤต คือไม่ว่าดี ไม่ว่าชั่ว เป็นกลาง ๆ ก็คงตัวเป็นกลาง ๆ อยู่ตามสภาพ คือตามภาวะของตน เพราะฉะนั้น เมื่อว่าเป็นกลาง ๆ ดั่งนี้จึงคลุมไปได้ทั้งฝ่ายดี ทั้งฝ่ายชั่ว ทั้งฝ่ายกลาง ๆ

พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอน คำสั่งสอนของพระองค์เรียกว่าศาสนา ก็เป็นธรรมะ เพราะว่าทรงสั่งสอนตามสัจจะคือความจริง ดีก็ตรัสว่าดี ชั่วก็ตรัสว่าชั่ว เป็นกลาง ๆ ก็ตรัสว่าเป็นกลาง ๆ เพราะฉะนั้น คำสั่งสอนของพระองค์ที่เป็นถ้อยคำออกมา จึงได้เรียกว่าธรรมะด้วย คือเรียกว่าศาสน-ธรรม หรือพุทธศาสนา และคำว่าศาสนานั้นแปลกันว่าคำสั่งสอน คำสั่งนั้นก็หมายถึงวินัย คือพระพุทธบัญญัติที่ตรัส ห้ามไม่ให้กระทำบ้าง อนุญาตให้กระทำบ้าง คำสอนก็คือพระธรรม อันเป็นคำสอนสำหรับที่จะขัดเกลาอัธยาศัยจิตใจ พร้อมทั้งความประพฤติ ให้ละความชั่ว กระทำความดี ให้ชำระจิตของตนให้บริสุทธิ์ผ่องใสต่าง ๆ

เดิมนั้นก็มีแต่คำสอนดังเช่นพระพุทธเจ้าได้ทรงสอน ตั้งแต่ทรงแสดงปฐมเทศนาโปรดพระเบ็ญจวัคคีย์เป็นต้นมา ยังมิได้ทรงบัญญัติพระวินัย คำว่าศาสนาก็แปลว่าคำสอนอย่างเดียว แต่ในภายหลังเมื่อพุทธบริษัทมีมากขึ้น โดยเฉพาะภิกษุบริษัทมีมากขึ้น ก็มีผู้ประพฤติไม่สมควร จึงได้ทรงบัญญัติพระวินัย เพื่อห้ามกันความประพฤติที่ไม่สมควรต่าง ๆ เพื่อให้ประพฤติอยู่ในข้อวัตรที่สมควรต่าง ๆ เพื่อให้หมู่เป็นหมู่ที่เป็นระเบียบเรียบ

ร้อยดีงาม และปรับเป็นอาบัติแก่ผู้ละเมิด

เพราะฉะนั้น พระวินัยนี้จึงเรียกกันในภาษาไทยว่าคำสั่ง เมื่อมีพระวินัยขึ้นแล้วก็แปลคำว่าศาสนาว่าคำสั่งสอน โดยที่ให้มีความหมายคลุมถึงธรรมะที่ทรงแสดงสอน และวินัยที่ทรงบัญญัติศัพท์เป็นคำสั่ง นี้ก็เป็นศาสนธรรม ธรรมะคือคำสั่งสอน ก็รวมคำว่าธรรมะโดยย่อเข้าเป็น ๒ ดังที่กล่าวมานี้ คือสัจธรรม กับศาสนธรรม

ปริยัติ ปฏิบัติ ปฏิเวธ

อีกอย่างหนึ่ง รวมเข้าได้เป็น ๓ คือปริยัติธรรม ปฏิบัติธรรม และปฏิเวธธรรม ***ปริยัติธรรม*** ธรรมะที่พึงเล่าเรียน อันได้แก่ ที่พึงตั้งใจสดับตรับฟัง ตั้งใจอ่าน ตั้งใจท่องบ่นจำทรง ตั้งใจพิจารณาขบเจาะด้วยทิฏฐิคือทำความเข้าใจให้ถูกต้อง ก็หมายถึงศาสนธรรม ธรรมะคือคำสั่งสอนนั้นเอง เมื่อพระพุทธเจ้าทรงสอนด้วยพระโอษฐ์ก็ตั้งใจสดับตรับฟัง ด้วยเงี่ยหูตั้งใจฟัง และต่อมาในปัจจุบันเมื่อมีหนังสือ ก็ตั้งใจอ่าน เมื่อฟังหรืออ่านก็ตั้งใจท่องบ่นจำทรง และก็ตั้งใจพิจารณาขบเจาะด้วยทิฏฐิคือทำความเข้าใจให้ถูกต้อง ในพระธรรมวินัยที่พระพุทธเจ้าได้ทรงสั่งสอนไว้ เพราะฉะนั้นศาสนาธรรม คือพระธรรมวินัยที่ทรงสั่งสอน จึงเรียกว่าเป็นปริยัติธรรมธรรมะที่เป็นปริยัติ คือที่พึงเล่าเรียน และเมื่อตั้งใจสดับตรับฟังแล้วก็นำมาประพฤติปฏิบัติทางกาย ทางวาจา ทางใจ ให้เป็นธรรม เป็นวินัยขึ้นมาที่กาย ที่วาจา ที่ใจ จึงเป็น ***ปฏิบัติธรรม*** ตั้งขึ้นที่กาย ที่วาจา ที่ใจ

ในขั้นนี้ก็พึงทำความเข้าใจว่าปริยัติธรรมนั้นตั้งอยู่ในความจำ ในความเข้าใจ ถ้าหากว่ายังเป็นพระธรรมที่เป็นตัวอักษรอยู่ในเล่มหนังสือ เช่นหนังสือพระธรรมที่วางอยู่ในตู้ จะเป็นพระไตรปิฎกก็ตาม เป็นตำราธรรมะต่าง ๆ ก็ตาม หรือวางอยู่ในที่ใดที่หนึ่ง นั่นก็เป็นหนังสือพระธรรม ยังไม่เป็นปริยัติธรรมขึ้นที่ตนเอง **จะเป็นปริยัติธรรมขึ้นที่ตนเองนั้น ก็จะต้อง**

ตั้งใจสดับตรับฟังอาจารย์สั่งสอน ตั้งใจอ่าน ตั้งใจท่องบ่นจำทรง ให้จำได้ ตั้งใจพิจารณาขบเจาะด้วยทิฏฐิความเห็น ก็คือทำความเข้าใจให้ถูกต้อง ให้พระธรรมวินัยหรือพุทธศาสนาดังกล่าว มาตั้งอยู่ในความจำ หรือจะเรียกว่าตั้งอยู่ในสมองของตนก็ได้ และตั้งอยู่ในความเข้าใจ นี่จึงจะเป็นปริยัติธรรม

แต่ว่าเพียงจำได้และเข้าใจ ยังไม่เป็นปฏิบัติธรรม **จะต้องนำมาปฏิบัติทางกายทางวาจาทางใจ ให้เป็นธรรมวินัยขึ้นที่กายที่วาจาที่ใจ หรือว่าให้เป็นศีลเป็นสมาธิเป็นปัญญาขึ้นที่กาย ที่วาจา ที่ใจ ให้กาย วาจา ใจ เป็นศีล เป็นสมาธิ เป็นปัญญา ดังนี้จึงจะเป็นปฏิบัติธรรม** เป็นอันว่าได้มีปฏิบัติธรรมตั้งขึ้นที่กาย ที่วาจา ที่ใจ

และเมื่อปฏิบัติก็ย่อมจะได้รับผลของความปฏิบัติตั้งแต่เบื้องต้น เป็นการที่ยกตนให้พ้นจากโลกที่เป็นฝ่ายชั่ว หรือว่าให้พ้นจากความชั่ว ขึ้นมาสู่ความดีโดยลำดับ จนถึงบรรลุถึงโลกที่สูงขึ้น ๆ คือเป็นส่วนที่ดีขึ้น ๆ จนถึงพ้นโลก อันหมายถึงว่าพ้นจากกิเลสและกองทุกข์ เพราะว่าโลกนั้นแม้จะเป็นโลกส่วนละเอียดส่วนสูง ก็ยังมีกิเลสมีกองทุกข์ และยังเป็นประโยชน์ปัจจุบันบ้าง ประโยชน์ภายหน้าบ้าง ต่อเมื่อได้ยกตนให้สูงขึ้นๆ จนพ้นกิเลสพ้นกองทุกข์ได้ ก็เรียกว่าพ้นโลก พ้นโลกในใจของตนเอง

ดั่งนี้ ก็เรียกรวบยอดว่า ***ปฏิเวธธรรม ธรรมะคือความรู้แจ้งแทงตลอด*** อันหมายถึงว่า รู้แจ้งในสัจธรรม ธรรมะที่เป็นของจริงของแท้ ที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสรู้ และได้ทรงแสดงสั่งสอน และก็เจาะแทงกิเลสที่หุ้มห่อจิตใจอยู่ให้เบาบาง ให้หมดสิ้นไปโดยลำดับ จนถึงหมดสิ้นเชิง ก็รวมอยู่ในผลของการปฏิบัติ ซึ่งเมื่อปฏิบัติก็ย่อมจะได้รับผลทันที ตั้งแต่ขั้นต้นโดยลำดับขึ้นไป จนถึงที่สุดดังกล่าว ก็เรียกรวบยอดว่า *ปฏิเวธธรรม* ธรรมะคือความรู้แจ้งแทงตลอด รู้แจ้งก็คือรู้แจ้งสัจธรรม แทงตลอดก็คือว่ารู้แจ้งนั่นเองตลอด หรือปรุโปร่ง ตลอดจนถึงเจาะแทงกิเลสที่หุ้มห่อจิตอยู่นี้ให้

เบาบาง ให้สิ้นไปหมดไป ให้เกิดปัญญารู้แจ้งเห็นจริง โดยลำดับขึ้นไป

ธรรมรัตนะ ๑๐ ประการ

เพราะฉะนั้น รวมเข้าก็เป็นปริยัติธรรม ปฏิบัติธรรม ปฏิเวธธรรม ทั้ง ๓ นี้คือธรรมะที่เป็นรัตนะที่ ๒ คือพระธรรมรัตนะ ซึ่งเราทั้งหลายได้สวดกันอยู่ว่า *สวากขาโต ภควาตา ธัมโม* ธรรมะอันพระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสดีแล้ว *สันทิฏฐิโก* อันผู้ปฏิบัติผู้ได้บรรลุพึงเห็นเอง อกาลิโก ไม่ประกอบด้วยกาลเวลา *เอหิปัสสิโก* ควรเรียกให้มาดูได้ *โอปนยิโก* ควรน้อมเข้ามา *ปัจจัตตัง เวทิตัพโพ วิญญูหิ* อันวิญญูคือผู้รู้แจ้งพึงรู้เฉพาะตน ดั่งนี้

อนึ่ง พระธรรมในธรรมรัตนะอันเป็นรัตนะที่ ๒ นี้ พระอาจารย์ได้มีแสดงไว้ เจาะจงเอา มรรค ๔ ผล ๔ นิพพาน ๑ และปริยัติธรรมอีก ๑ เป็น ๑๐ ประการ สำหรับเพื่อเป็นที่กำหนดให้ชัดขึ้น แต่เมื่อกล่าวโดยสรุปทั่วไปก็ได้แก่ ปริยัติธรรม ปฏิบัติธรรม ปฏิเวธธรรม ดั่งที่กล่าวมานั้น

การปฏิบัติอบรมจิต

ในการปฏิบัติอบรมจิตนี้ก็มีวิธีปฏิบัติอันเรียกว่า**กรรมฐาน** แปลว่า **ที่ตั้งของการงาน** ก็คือ**ที่ตั้งของการงานทางจิตใจ** ซึ่งจำแนกออกเป็น ๒ คือ **สมถกรรมฐาน** ที่ตั้งของการงานทางจิตใจ คือสมถะ อันได้แก่วิธีที่ทำให้จิตสงบตั้งมั่น **วิปัสสนากรรมฐาน** ที่ตั้งของการงานทางจิตใจคือวิปัสสนา คือวิธีปฏิบัติให้เกิดปัญญารู้แจ้งเห็นจริง

สำหรับในวัดนี้ได้กำหนดปฏิบัติ ยกเอา**สติปัฏฐาน** คือที่ตั้งของสติ ๔ ประการเป็นหลัก และมีการสวดมหาสติปัฏฐานสูตรเริ่มต้นในเทศกาลเข้าพรรษาเป็นประจำทุกปี เพราะว่าหลักปฏิบัติในสติปัฏฐานทั้ง ๔ นี้เป็นหลักสำคัญที่นับถือปฏิบัติกันทั่วไป ซึ่งจะได้เริ่มสวด และก็เริ่มปฏิบัติในมหาสติปัฏฐานสูตรตั้งแต่วันนี้

การหัดทำสมาธิ

ในเบื้องต้นก็ขอให้ทุก ๆ ท่านตั้งใจฟัง ทำสมาธิในการฟัง คือว่ามีความสำรวมกาย วาจา ใจ ความสำรวมนี้เองเป็นตัวศีล กับทั้งเงี่ยหูที่จะฟังคำสวด กับทั้งตั้งใจฟังสวดด้วย เพราะว่าหูกับใจนั้น ต้องเป็นไปพร้อมกัน เงี่ยหูที่จะฟัง แล้วก็ตั้งใจที่จะฟัง เมื่อเป็นดั่งนี้จึงจะฟังได้ยิน และเมื่อฟังได้ยิน ก็ตั้งใจพิจารณากำหนดตามไป ก็ย่อมจะได้ความเข้าใจ น้อยบ้างมากบ้าง แต่ว่าอันความเข้าใจน้อยหรือมากนั้น ซึ่งเป็นส่วนปัญญา ถึงจะน้อยหรือมากก็ไม่เป็นไร ข้อสำคัญให้ใจตั้งฟัง ให้ได้ยินให้ทุกคำ และกำหนดไปทุกคำ อาการที่กำหนดนี่แหละคือสติ และใจที่ตั้งฟังนี่แหละคือสมาธิ เมื่อมีสติมีสมาธิอยู่ในคำสวด ได้ยินทุกคำ กำหนดได้ทุกคำดั่งนี้ ก็เป็นการหัดทำสติ หัดทำสมาธิ ความเข้าใจนั้นก็จะต้องได้ น้อยหรือมากความเข้าใจนั่นแหละเป็นตัวปัญญา ซึ่งได้ไปพร้อมกัน และเมื่อสวดจบแล้วก็นั่งกำหนดทำความสงบอยู่ในใจ กำหนดดูกายและใจอันนี้ กายของทุก ๆ คน ของตนเองที่กำลังนั่งอยู่นี้

เบื้องบนแต่พื้นเท้าขึ้นมา เบื้องต่ำแต่ปลายผมลงไป มีหนังหุ้มอยู่โดยรอบ นั่งอยู่ในอิริยาบถนี้ และเมื่อได้เห็นกายของตนด้วยใจนั่งอยู่ในอิริยาบถนี้ ก็ให้กำหนดอิริยาบถของใจไปด้วย ว่าใจคิดอะไร ใจจะคิดทบทวนถึงข้อที่ได้ฟังสวดมาก็ได้ หรือว่าจะไม่คิดทบทวนอย่างนั้น แต่กำหนดดูกายใจของตัวเอง ก็จะพบว่ากายของทุก ๆ คนที่กำลังนั่งอยู่ในอิริยาบถนี้ ก็กำลังนั่งหายใจเข้าหายใจออกอยู่ ก็กำหนดดูลมหายใจที่เข้าที่ออก หายใจเข้าก็ให้รู้ หายใจออกก็ให้รู้ รวมใจให้ตั้งกำหนดอยู่เพียงเท่านี้ ก็เป็นการหัดทำสมาธิ

สมาธิคือเอกัคคตา

เพราะสมาธินั้นได้แก่ *เอกัคคตา* คือความที่จิตมีอารมณ์เป็นอัน

เดียว กำหนดอยู่เรื่องเดียวไม่ไปข้างไหน เมื่อกำหนดให้ใจรวมอยู่ในที่เดียวได้ เช่นอยู่ที่ลมหายใจเข้าลมหายใจออก จะกำหนดว่าหายใจเข้า *พุท* หายใจออก *โธ* ช่วย หรือหายใจเข้า *ธัม* หายใจออก *โม* ธัมโมช่วย หรือหายใจเข้า *สัง* หายใจออก *โฆ* สังโฆช่วย ไปด้วยดั่งนี้ก็ได้ หัดรวมใจให้อยู่ที่เดียว ให้มีอารมณ์เป็นอันเดียวดั่งนี้ ให้ตลอดเวลากำหนด ดั่งนี้ก็เป็นอันได้หัดปฏิบัติทำจิตตภาวนา คืออบรมจิต

ต่อจากนี้ก็ขอให้ตั้งใจฟังสวดดังที่กล่าว และตั้งใจทำความสงบสืบต่อไป

หลวงพ่อลี ธมฺมธโร วัดอโศการาม

- พระพุทธศาสนาไม่ใช่เรื่องของการอ้อนวอน ร้องขอ หรือให้กันได้ ทุกคนจะต้องทำด้วยตนของตนเอง จึงจะได้รับผล
- คนที่มีศีล มีทาน แต่ไม่มีภาวนา ก็เท่ากับถือศาสนาเพียงครึ่งเดียว
- สมบัติที่เป็นของกาย เรียกว่า โลกียทรัพย์ สมบัติที่เป็นของใจ เรียกว่า อริยทรัพย์

  สมบัติของกายอาศัยใช้ได้เฉพาะแต่ในโลกนี้ แต่สมบัติของใจใช้ได้สำหรับโลกหน้า

  โลกียทรัพย์เป็นของที่เราจะนำติดตัวไปโลกหน้าไม่ได้ จึงต้องแปรโลกียทรัพย์ให้เป็นอริยทรัพย์เสียก่อน จึงจะนำติดตัวไปโลกหน้าได้

หลวงปู่แหวน สุจิณโณ

- เมื่อไม่มีทุกข์มาถึงตัว มักไม่เห็นคุณพระศาสนา มัวเมาประมาท ปล่อยกายปล่อยใจ ให้ประพฤติทุจริตผิดศีลธรรมอยู่เป็นประจำนิสัย ต่อเมื่อได้รับทุกข์เข้า ที่พึ่งอื่นไม่มี นั่นแหละ จึงได้คิดถึงพระ คิดถึงศาสนา แต่ก็เป็นเวลาที่สายไปแล้ว



อยู่กับงูเห่า

พระโพธิญาณเถร (ชา สุภัทโท)

(ธรรมเทศนาสั้น ๆ แก่สุภาพสตรีสูงอายุชาวอังกฤษ
ในโอกาสที่สุภาพสตรีผู้นั้นจะกราบนมัสการลากลับ หลังจากที่ได้มาอยู่ปฏิบัติธรรม
กับท่านพระอาจารย์ชา สุภัทโท ที่วัดป่าหนองพง เป็นเวลาสองเดือน
ตอนปลายปี พ.ศ.๒๕๒๑ ต่อต้นปี พ.ศ.๒๕๒๒)

ขอให้คำขวัญแก่โยมทั้งหลาย และลูกศิษย์ใหม่ที่เดินทางจากลอนดอนมาพักอยู่ที่วัดหนองป่าพง ขอให้ทำความเข้าใจในธรรมะที่ได้ศึกษาแล้วที่วัดหนองป่าพงนี้โดยย่อก็คือ ให้ปฏิบัติให้พ้นทุกข์ในวัฏฏสงสาร

ขอให้โยมจำไว้ในใจว่า อารมณ์ทั้งหลายนั้น จะเป็นอารมณ์ที่พอใจก็ตาม หรืออารมณ์ที่ไม่พอใจก็ตาม อารมณ์ทั้งสองอย่างนี้ มันเหมือนงูเห่า งูเห่ามันมีพิษมาก ถ้ามันฉกคนแล้วก็ทำให้ถึงแก่ความตายได้ อารมณ์นี้ก็เหมือนกับงูเห่าที่มีพิษร้ายนั้น อารมณ์ที่พอใจก็มีพิษมาก อารมณ์ที่ไม่พอใจก็มีพิษมาก มันทำให้จิตใจของเราไม่เป็นเสรี ทำให้จิตใจไขว้เขว จากหลักธรรมของพระพุทธเจ้า

วันนี้จึงขอให้โอวาทย่อ ๆ แก่โยม ขอให้เป็นผู้มีสติอยู่ทั้งกลางวันกลางคืน จะยืน จะเดิน จะนั่ง จะนอนก็ให้นอนด้วยสติ นั่งด้วยสติ เดิน

ด้วยสติ ยืนด้วยสติ จะพูดก็พูดด้วยสติ จะทำอะไร ๆ ก็ให้มีสติอยู่ด้วยทั้งนั้น

เมื่อมีสติแล้ว **สัมปชัญญะ**ความรู้ตัวมันก็จะเกิดขึ้นมา สติกับสัมปชัญญะเป็นของคู่กัน เมื่อทั้งสองอย่างนี้เกิดขึ้นพร้อมกันแล้ว ก็จะนำปัญญาให้เกิดตาม ทีนี้เมื่อมีทั้งสติ สัมปชัญญะ ปัญญาแล้ว ก็จะเป็นผู้ที่ตื่นอยู่ ทั้งกลางวันและกลางคืน

ธรรมะที่พระพุทธเจ้าท่านทรงสอนนั้น ไม่ใช่ธรรมะที่เพื่อฟังเฉย ๆ หรือรู้เฉย ๆ แต่เป็นธรรมะที่ต้องปฏิบัติ ต้องทำให้เกิดขึ้น ต้องทำให้มีขึ้นในใจของเราให้ได้ จะไปที่ไหนก็ให้มีธรรมะ จะพูดก็ให้มีธรรมะ จะเดินก็ให้มีธรรมะ จะนอนก็ให้มีธรรมะ จะทำอะไร ๆ ก็ให้มีธรรมะทั้งนั้น

คำว่า "มีธรรมะ" นี้ก็คือ จะทำอะไรก็ตาม จะพูดอะไรก็ตาม ให้ทำด้วยปัญญา ให้พูดด้วยปัญญา ให้นึกคิดด้วยปัญญา ผู้ใดมีสติสัมปชัญญะ ควบกับปัญญาอยู่ตลอดเวลาแล้ว ผู้นั้นย่อมอยู่ใกล้พระ-พุทธเจ้าทุกเมื่อ

ดังนั้น แม้เมื่อโยมจากวัดหนองป่าพงนี้ไปแล้ว ก็จงเป็นผู้ปฏิบัติให้ธรรมะทั้งหลายมารวมอยู่ที่ใจ มองลงไปที่ใจ ให้เห็นสติ ให้เห็นสัมปชัญญะ ให้มีปัญญา เมื่อมีทั้งสามอย่างนี้แล้ว มันจะมีการปล่อยวาง รู้จักเกิดแล้วมันก็ดับ ดับแล้วมันก็เกิด เกิดแล้วมันก็ดับ ที่เรียกว่า "เกิด ๆ ดับ ๆ" นี้คืออะไร คืออารมณ์ซึ่งมันเกิดขึ้นแล้วมันก็ดับไป ดับแล้วมันก็เกิดขึ้นมา ในทางธรรมะเรียกว่าการเกิดดับ มันก็มีเท่านี้ ทุกข์มันเกิดขึ้นแล้ว ทุกข์มันก็ดับไป ทุกข์ดับไปแล้ว ทุกข์ก็เกิดขึ้นมา นอกเหนือจากนี้ไป ก็ไม่มีอะไร มีแต่ทุกข์เกิด แล้วทุกข์ก็ดับไป มีเท่านี้

เมื่อเห็นเช่นนี้แล้ว จิตของเราก็จะเห็นแต่การเกิด-ดับอยู่เสมอ เมื่อเห็นการเกิด-ดับอยู่เสมอ ทุกวันทุกเวลา ตลอดทั้งกลางวัน ตลอดทั้ง

กลางคืน ตลอดทั้งการยืน เดิน นั่ง นอน ก็จะเห็นได้ว่ามันไม่มีอะไรจริง ๆ มีแต่เกิด-ดับอยู่เท่านี้เอง แล้วทุกอย่างมันก็จบอยู่ตรงนี้

เมื่อเห็นอารมณ์เกิด-ดับอย่างนี้อยู่เสมอไปแล้ว จิตใจก็จะเกิดความเบื่อหน่าย เพราะเมื่อคิดไปแล้ว ก็ไม่มีอะไรมากมาย มันมีแต่การเกิดแล้วก็ดับ ดับแล้วก็เกิด เกิดแล้วก็ดับ มันมีอยู่เท่านี้ ฉะนั้นเมื่อคิดแล้วก็ไม่รู้จะไปเอาอะไรกับมัน พอคิดได้เช่นนี้ จิตก็จะปล่อยวาง ปล่อยวางอยู่กับธรรมชาติ มันเกิดเราก็รู้ มันดับเราก็รู้ มันสุขเราก็รู้ มันทุกข์เราก็รู้ รู้แล้วไม่ใช่ว่าเราจะไปเป็นเจ้าของสุขนะ หรือเมื่อทุกข์ขึ้นมา เราก็ไม่เป็นเจ้าของทุกข์เหมือนกัน เมื่อไม่เป็นเจ้าของสุข ไม่เป็นเจ้าของทุกข์ มันก็มีแต่การเกิด-ดับอยู่เท่านั้น ก็ปล่อยไปตามธรรมชาติของมันอย่างนั้นแหละ เพราะมันไม่มีอะไร

อารมณ์ทั้งหลายที่ว่ามานี้ เหมือนกันกับงูเห่าที่มีพิษร้าย ถ้าไม่มีอะไรมาขวาง มันก็เลื้อยไปตามธรรมชาติของมัน แม้พิษของมันจะมีอยู่มันก็ไม่แสดงออก ไม่ได้ทำอันตรายเรา เพราะเราไม่ได้เข้าไปใกล้มัน งูเห่าก็เป็นไปตามเรื่องของงูเห่า มันก็อยู่อย่างนั้น

ดังนี้ ถ้าหากเป็นคนที่ฉลาดแล้ว ก็จะปล่อยหมด สิ่งที่ดีก็ปล่อยมันไป สิ่งที่ชั่วก็ปล่อยมันไป สิ่งที่ชอบใจก็ปล่อยมันไป สิ่งที่ไม่ชอบก็ปล่อยมันไป เหมือนอย่างเราปล่อยงูเห่าตัวที่มีพิษร้ายนั้น ปล่อยให้มันเลื้อยของมันไป มันก็เลื้อยไปทั้งพิษที่มีอยู่ในตัวมันนั่นเอง

ฉะนั้น คนที่ฉลาดแล้ว เมื่อปล่อยอารมณ์ก็ปล่อยอย่างนั้น ดีก็ปล่อยมันไป แต่ปล่อยอย่างรู้เท่าทัน ชั่วก็ปล่อยมันไป ปล่อยไปตามเรื่องของมันอย่างนั้นแหละ อย่าไปจับ อย่าไปต้องมัน เพราะเราไม่ต้องการอะไร ชั่วก็ไม่ต้องการ ดีก็ไม่ต้องการ หนักก็ไม่ต้องการ เบาก็ไม่ต้องการ สุขก็ไม่ต้องการ ทุกข์ก็ไม่ต้องการ มันก็หมดเท่านั้นเอง ทีนี้ความสงบก็ตั้งอยู่เท่านั้นแหละ เมื่อความสงบตั้งอยู่แล้ว เราก็ดูความสงบนั้นแหละ เพราะ

มันไม่มีอะไรแล้ว เมื่อความสงบเกิดขึ้นความวุ่นวายก็ดับ พระผู้มีพระภาคเจ้าท่านตรัสว่านิพพานคือความดับ ดับที่ตรงไหน? ก็เหมือนไฟเรานั่นแหละ มันลุกตรงไหน มันร้อนตรงไหน? มันก็ดับที่ตรงนั้น มันร้อนที่ไหนก็ให้มันเย็นตรงนั้น ก็เหมือนกับนิพพานก็อยู่กับวัฏฏสงสาร วัฏฏสงสารก็อยู่กับนิพพาน เหมือนกันกับความร้อนกับความเย็น มันก็อยู่ที่เดียวกันนั่นเอง ความร้อนก็อยู่ที่มันเย็น ความเย็นก็อยู่ที่มันร้อน เมื่อมันร้อนขึ้น มันก็หมดเย็น เมื่อมันหมดเย็น มันก็ร้อน วัฏฏสงสารกับนิพพานนี้ก็เหมือนกัน ท่านให้ดับวัฏฏสงสารคือความวุ่น การดับความวุ่นวาย ก็คือการดับความร้อน ไฟทางนอกก็คือไฟธรรมดา มันร้อน เมื่อมันดับแล้ว มันก็เย็น แต่ความร้อนภายในคือ ราคะ โทสะ โมหะ ก็เป็นไฟเหมือนกัน ลองคิดดูเมื่อราคะความกำหนัดเกิดขึ้น มันร้อนไหม? โทสะเกิดขึ้นมันก็ร้อน โมหะเกิดขึ้นมันก็ร้อน มันร้อน ความร้อนนี่แหละที่ท่านเรียกว่าไฟ เมื่อไฟมันเกิดขึ้นมันก็ร้อน เมื่อมันดับ มันก็เย็น ความดับนี่แหละคือนิพพาน

นิพพาน คือสภาวะที่เข้าไปดับซึ่งความร้อน ท่านเรียกว่าสงบ คือดับซึ่งวัฏฏสงสาร วัฏฏสงสารคือความเวียนว่ายตายเกิดอยู่อย่างนั้น เมื่อถึงนิพพานแล้ว ก็คือการเข้าไปดับซึ่งความหมุนเวียนเปลี่ยนแปลง อันนั้นเรียกว่า การดับราคะ ดับโทสะ ดับโมหะ ก็ดับที่ใจของเรานั่นแหละ คือใจถึงความสงบ

ในความสงบนั้น สุขก็ไม่มี ทุกข์ก็ไม่มี แต่มนุษย์เรานั่นแหละ จะอดสุขไม่ได้ เพราะเห็นว่าความสุขเป็นยอดของชีวิตแล้ว แม้พระนิพพานก็ยังมาว่าเป็นความสุขอยู่เพราะความคุ้นเคย ตามเป็นจริงแล้ว เลิกสิ่งทั้ง ๒ อย่างนี้ก็เป็นความสงบ เมื่อโยมกลับบ้าน แล้วขอให้เปิดเทปธรรมะนี้ฟังอีกจะได้มีสติ เมื่อโยมมาอยู่วัดหนองป่าพงใหม่ ๆ โยมร้องไห้ เมื่ออาตมาเห็นน้ำตาของโยม อาตมาก็ดีใจ ทำไมจึงดีใจ? ที่ดีใจก็เพราะว่า นี่แหละโยมจะได้ศึกษาธรรมะที่แท้จริงละ ถ้าน้ำตาไม่ออกก็ไม่ได้เห็นธรรมะ เพราะ

น้ำนี้เป็นน้ำไม่ดี ต้องให้มันออกให้หมด มันถึงจะสบาย ถ้าน้ำนี้ไม่หมด ก็จะไม่สบาย มันก็จะเป็นอยู่อย่างนี้ อยู่เมืองไทยก็จะร้องไห้อยู่อย่างนี้ กลับไปกรุงลอนดอนก็จะร้องไห้อีก มีชีวิตอยู่ก็จะร้องไห้อยู่อย่างนี้แหละ เพราะน้ำนี้มันเป็นน้ำกิเลส เมื่อทุกข์ก็บีบน้ำนี้ให้ไหลออกมา เมื่อสุขมากก็บีบน้ำนี้ออกมาอีกเหมือนกัน ถ้าหมดน้ำนี้เมื่อใด ก็จะสบาย ถ้าโยมทำได้ โยมก็จะมีแต่ความสงบ ความสบาย

ขอให้โยมรับธรรมะนี้ไปปฏิบัติ ไปปฏิบัติให้พ้นทุกข์ ให้มันตายก่อนตาย มันถึงสบาย มันถึงสงบ

ขอให้โยมมีความสุข ความเจริญ ให้เป็นผู้ประพฤติปฏิบัติธรรมะให้พ้นจากวัฏฏสงสาร

หลวงพ่อชา สุภัทโท

๐ "การทำบุญ" โจรมันก็ทำได้ มันเป็น..."ปลายเหตุ"
"การไม่กระทำบาป" ทั้งหลายทั้งปวงนั้นนะ เป็น..."ต้นเหตุ"

๐ ถ้าไฟมันไหม้ ก็อย่าให้มันไหม้หัวใจเรา ถ้าน้ำมันท่วม ก็อย่าให้มันท่วมหัวใจเรา
ให้มันท่วมแต่บ้าน ให้มันไหม้แต่บ้าน ซึ่งเป็นสิ่งที่อยู่นอกกายของเรา
ส่วนจิตใจของเรานั้น ให้มันมีการปล่อยวาง เพราะในเวลานี้มันสมควรแล้ว มันสมควรที่จะปล่อยแล้ว

ปีใหม่จะดี ต้องมีสติ

อาจารย์ วิวัฒน์ ธมฺมวฑฺโฒ ภิกขุ
วัดโสมนัสวิหาร

ปีใหม่เป็นช่วงเวลาแห่งความสนุกสุขสันต์ มีการจัดงานฉลองปีใหม่ มอบของขวัญหรือบัตรอวยพรปีใหม่ให้แก่กัน ผู้เขียนก็ขอถือโอกาสนี้ส่งความปรารถนาดีมายังเพื่อนพ้องน้องพี่และท่านผู้อ่านทุกท่าน เป็นบทกลอนดังต่อไปนี้

ปีใหม่นี้ มีความสุข ทุกเวลา
ปรารถนา สิ่งใดใด ให้สมหวัง
อายุมั่น ผิวพรรณดี มีกำลัง
มีสติ มีสตังค์ ตลอดทั้งปี
ปีใหม่นี้ ควรจะมี ดีใหม่ใหม่
หน้าสดใส ใส่ภูษา มีราศี
จิตสดสวย ด้วยสติ ทุกวินาที
ใหม่แต่ปี จิตขาดสติ มิดีเลย

ถ้าขึ้นปีใหม่ ใส่เสื้อผ้าอาภรณ์ใหม่ รับพรปีใหม่แล้ว แต่ใจยังเก่า ยังขี้โกรธ ยังขี้เกียจ ยังละโมบ ยังหลงลืมเพราะขาดสติเหมือนเดิม พรปีใหม่ก็ไร้ความหมายเพราะช่วยอะไรไม่ได้ ใหม่แต่ปีจะดีอะไร **ปีใหม่จะดีต้องมีสติ** นอกจากนี้ สิ่งใหม่ ๆ อื่นใดจะดีจริงต้องทำอย่างมีสติหรือใช้

อย่างมีสติ ตัวอย่างเช่น เป็นน้องใหม่ (ปี ๑) ถ้าเรียนอย่างไม่มีสติก็มีหวังต้องสอบเข้าใหม่

ขับรถใหม่ ถ้าไม่มีสติก็อาจต้องซื้อใหม่หรือไปเกิดใหม่

แต่งงานกันใหม่ ๆ ถ้าต่างฝ่ายต่างไม่มีสติ ในไม่ช้าก็อาจต้องแต่งงานใหม่ หรือย้ายที่อยู่ใหม่ (เช่น รพ.จุฬาฯ วัดโสมนัส)

ปีใหม่นี้ขอเชิญชวนทุกท่าน ให้ ๒ ขั้นแก่ตนเองด้วยการมีสติ ยกระดับจากทานซึ่งเป็นการทำบุญขั้นที่ ๑ ขึ้นมาสู่การภาวนาซึ่งเป็นการทำบุญขั้นที่ ๓ เป็นบุญขั้นสูงสุด การภาวนาคือการทำทุกสิ่งอย่างมีสติ คนส่วนมาก แปรงฟัน อาบน้ำ หรือทำกิจวัตรอื่น ๆ อย่างขาดสติ ถ้าแปรงฟันหรือทำสิ่งต่าง ๆ อย่างมีสติไม่ใจลอย อย่างนี้เรียกว่าภาวนา เป็นการทำบุญโดยไม่ต้องไปวัด ไม่ต้องเสียเงิน และทำได้ทุกสถานที่ทุกเวลา ทุกชั่วโมงทุกนาที (ทุกวินาทีก็ทำได้ถ้าชำนาญพอ) เริ่มทำที่นี่ เดี๋ยวนี้ได้ทันที ต่างกับการให้ทานเช่นใส่บาตร แม้ทำได้ทุกวัน แต่ทำทุกชั่วโมงทุกนาทีไม่ได้ ทำที่นี่เดี๋ยวนี้ก็ไม่ได้

อายุยืน สุขภาพดี ทรัพย์ ยศ ความงาม สิ่งเหล่านี้จะมีค่าต้องมีสติด้วย ถ้าเป็นบ้า รูปร่างหน้าตาที่สวยสดก็หมดค่า ถ้าเป็นบ้า มีเงินพันล้านก็ไร้ค่า ไร้ความหมาย มีเหมือนไม่มี ดังนั้นจึงขอกล่าวย้ำว่า **ปีใหม่จะดี ต้องมีสติ** และกล่าวเพิ่มว่า **"ชีวิตจะดี ต้องมีสติ" "ทุกสิ่งจะมีค่าต้องมีสติ"** สติดีอย่างนี้ สำคัญอย่างนี้ ทุกคนจึงควรฝึกสติ

คำว่า **สติ** ใคร ๆ ก็รู้จัก แต่น้อยคนที่จะเข้าใจความหมายจนทำกิจวัตร เช่น แปรงฟัน อย่างมีสติได้จริง

สติ เป็นองค์ประกอบอย่างหนึ่งของจิต มือใหม่ที่มีสติอ่อนจะรู้ได้แต่กาย ยังรู้ใจหรือนามไม่ได้ เปรียบเหมือนกล้องจุลทรรศน์ที่มีกำลังน้อย ไม่ว่าจะพลิกแพลงอย่างไร ส่องนานแค่ไหน ก็มองไม่เห็นเชื้อโรค มือใหม่

จึงควรฝึกรู้กายก่อน เมื่อมีสติมากพอก็จะรู้ใจได้เอง ถ้าข้ามขั้นไปฝึกรู้ใจ (ดูจิต) สติจะพัฒนายาก (มาก ๆ)

จิตของมือใหม่มี ๒ สภาวะ คือ มีสติรู้กาย กับ ขาดสติลืมกาย จิตขาดสติ มี ๓ กลุ่ม

๑. หลับ, ง่วง ถ้าอุปมาด้วยไฟฉาย ก็คือไฟฉายปิด

๒. คิด เทียบได้กับไฟฉายที่เปิดแต่ส่องขึ้นข้างบน

๓. ส่งออกนอกกาย เทียบได้กับไฟฉายที่เปิดแต่ส่องออกนอกตัวไปข้างหน้า ตัวอย่างการส่งออกนอกกาย เช่น นั่งดูโทรทัศน์ เห็นภาพและได้ยินเสียงในโทรทัศน์ตลอด แต่ไม่รู้ว่ากายอยู่ในท่านั่ง เห็นอย่างนี้ไม่มีสติ ได้ยินอย่างนี้ไม่มีสติ

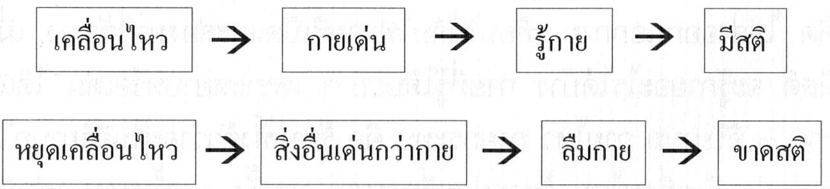
จิตที่มีสติจะไม่อยู่ในอาการหลงทั้ง ๓ คือ ไม่หลับหรือง่วง ไม่คิด ไม่ส่งออกนอกกาย เทียบได้กับไฟฉายที่เปิดและส่องมาที่ตัวเอง เมื่อมีสติ จะรู้กายอะไรได้บ้าง กายที่รู้ได้บ่อย ๆ เพราะหยาบหรือเด่น ได้แก่กาย ๓ อิริยาบถ กายไหว กายกระทบ คือ รู้กายทั้งตัวว่าอยู่ในอิริยาบถใด รู้กายย่อยที่เคลื่อนไหว รู้กายย่อยที่กระทบ กายทั้ง ๓ นี้หยาบ เด่นชัด รับรู้ได้ง่าย และช่วยให้รู้ได้ต่อเนื่อง เมื่อหลงไป กายที่หยาบก็ดึงให้กลับมามีสติได้ง่าย ใช้ฝึกสติได้ทุกสถานที่ทุกเวลา เช่น **ขณะแปรงฟัน ก็รู้ว่ากายยืนอยู่ รู้การเคลื่อนไหวขึ้นลงของมือ รู้การกระทบของมือกับแปรงสีฟัน ขณะนั่งกินอาหารก็รู้ว่ากายนั่งอยู่ รู้การเคลื่อนไหวของมือ รู้การกระทบของมือกับช้อนส้อม**

กายยืนเดิน นั่งนอนอยู่ ก็รู้ได้
กายเคลื่อนไหว รู้ให้ทัน อย่าฝันหวาน
กายกระทบ รู้ซ้ำซ้ำ จนชำนาญ
ขั้นพื้นฐาน การฝึกสติ ฝึกที่กาย

ปัจจัยที่ช่วยให้รู้กายได้ต่อเนื่องมี ๒ ประการ คือ

๑. จัดลำดับความสำคัญว่า การมีสติรู้กายเป็นเรื่องสนุก และสำคัญที่สุด ดีที่สุด เป็นบุญสูงสุด มีประโยชน์ที่สุด สิ่งอื่น ๆ เช่น ภาพ เสียง ให้รู้เท่าที่จำเป็น เพราะทำให้ลืมกายได้ง่าย เมื่อให้ความสำคัญและสนุกกับการรู้กายก็ทำให้รู้กายได้ต่อเนื่อง ไม่เบื่อ ไม่เซ็ง

๒. ทำกายให้เด่นอยู่เสมอ จิตรู้สิ่งที่เด่น ถ้ากายเด่นอยู่เสมอจิตก็จะรู้กายอยู่เสมอ **วิธีทำกายให้เด่นคือเคลื่อนไหว อย่าอยู่นิ่ง กายที่เคลื่อนไหวเด่นกว่ากายที่นิ่ง เท้ากระทบพื้นจากการเดิน เด่นกว่าลมหายใจกระทบจมูก มือใหม่จึงควรเดินจงกรม เพราะน่าจะช่วยให้มีสติได้ดีกว่านั่งหายใจ**



วิธีเดินจงกรม เริ่มจากมีสติรู้ว่ากายอยู่ในท่าไหน แล้วเดินกลับไปกลับมาประมาณ ๒๕ ก้าว เดินไปตามปกติ อย่าเดินให้ผิดปกติ อย่าเดินไวเกินไป อาจเดินช้ากว่าปกติบ้าง แต่อย่าช้าเกินไป และอย่าเดินแกว่งแขน เพื่อไม่ให้แขนเด่น ให้เด่นเฉพาะที่เท้า เมื่อเท้ากระทบพื้นก็รู้สึกถึงการกระทบ รู้แบบสบาย ๆ ไม่ต้องตั้งใจมาก ไม่ต้องรู้ว่าซ้ายหรือขวา ไม่ต้องใส่ใจการเคลื่อนไหวของเท้า **ใส่ใจแต่เท้าที่กระทบพื้น ทุกครั้งที่เท้ากระทบพื้นให้รู้สึก รู้สึกไปเรื่อย ๆ จนเกิดความชำนาญ เผลอเมื่อใดก็เริ่มต้นใหม่**

หลับ ง่วง	คิด	ส่งออกนอกกาย เช่นดูโทรทัศน์รู้เรื่องแต่ไม่รู้กาย ว่านั่งอยู่ ดูฟังอย่างนี้ไม่มีสติ (รู้ที่ข้างนอกแต่ไม่ได้รู้ที่กาย)

รู้กาย ๓ อิริยาบถ กายไหว กายกระทบ	รู้ ภาพ เสียง กลิ่น รส ดูโทรทัศน์รู้เรื่องและรู้กาย ว่านั่งอยู่ ดูฟังอย่างมีสติ (รู้ทั้งกายและสิ่งภายนอก)

ตามแผนภูมิ ถ้าอุปมาว่ากล่องสีเทา (ซ้าย) และสีขาว (ขวา) เป็นบ้านของจิต โดยปกติจิตของบุคคลทั่วไปจะอยู่ที่บ้านสีเทา (ซ้าย) ไม่ว่าจะอยู่ที่ห้องใด ๆ ก็ขาดสติ ทางเดียวที่จะมีสติคือต้องมาอยู่ในบ้านสีขาว (ขวา) ตัวอย่างเช่น ขาดสตินั่งง่วงแล้วคอตก ถ้าคอตกเป็นอาการที่เด่น จิตก็มีสติและมาอยู่ที่บ้านสีขาวห้องซ้าย เมื่อมีสติรู้กายแล้ว ถ้ายังนั่งนิ่ง ๆ แล้วความง่วงเด่น จิตก็ขาดสติ กลับไปอยู่ห้องแรกบ้านสีเทา ต่อมามีเสียงดังสนั่น จิตก็หันมารู้เสียง เกิดมีสติ และมาอยู่ที่บ้านสีขาว

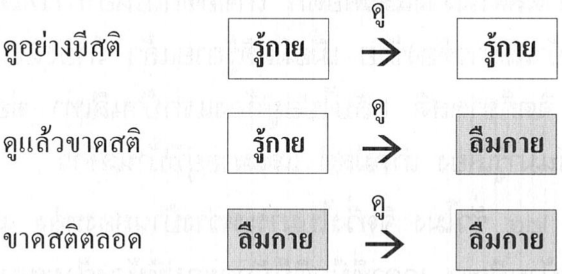
ตลอด ๒๔ ชั่วโมง จิตวิ่งไปมาระหว่างบ้านสองหลัง แต่ส่วนมากจะขาดสติอยู่ที่บ้านสีเทา เวลาที่มีสติก็มักจะอยู่ที่ห้องซ้ายของบ้านสีขาว โอกาสที่จะอยู่ห้องขวาบ้านสีขาวมีน้อยมาก เพราะกาย ๓ คืออิริยาบถ กายไหว กายกระทบ หยาบกว่า เด่นกว่า การดู ฟัง ดม ลิ้มรส ซึ่งเป็นความรู้สึกที่ละเอียด รับรู้ยากกว่า ดังนั้น เมื่อใดที่ไม่รู้กาย ๓ ก็น่าจะหลงแล้ว

ถ้าต้องการให้จิตมีสติต่อเนื่องอยู่ในห้องซ้ายของบ้านสีขาวก็ต้องหมั่นเคลื่อนไหว อย่าอยู่นิ่ง กายนิ่งเมื่อใดกายก็ไม่เด่น จิตก็ลืมกายกลับไปขาดสติอยู่ในบ้านสีเทาห้องใดห้องหนึ่ง

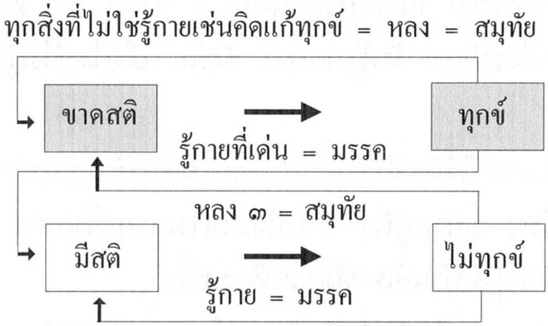
ถามว่า **อย่างไรคือมีสติ** ถ้าตอบโดยแผนภูมิก็คือ การอยู่ในบ้านสีขาวซึ่งไม่ใช่บ้านสีเทา ถ้าตอบโดยอุปมาของไฟฉายคือ เปิดไฟฉายและส่องมาที่ตัวเอง ซึ่งไม่ใช่ไฟฉายปิด ไม่ใช่ไฟฉายเปิดแต่ส่องขึ้นบนหรือส่อง

ไปข้างหน้า ส่วนการตอบโดยคำพูด ถ้าบอกได้ว่า กายยืนเดินนั่งนอนอยู่ เพียงแค่นี้ก็มีสติรู้กายแล้ว เพราะถ้าขาดสติอยู่ในบ้านสีเทาไม่ว่าห้องใด จะไม่รู้ว่ากายอยู่ในท่าไหน

ความแตกต่างระหว่าง การดูฟังอย่างขาดสติ ในห้อง ๓ บ้านสีเทา กับการดูฟังอย่างมีสติในห้องขวาบ้านสีขาวนั้น ถ้าตอบโดยอุปมาของไฟฉาย ไฟฉายส่องไปข้างหน้า ดูฟังอย่างนั้นขาดสติ ไฟฉายส่องมาที่ตัวเอง ดูฟังอย่างนั้นมีสติ ถ้าตอบโดยคำพูด ดูฟังอย่างขาดสติคือ รู้เขาแต่ไม่รู้เรา รู้ข้างนอกกายแต่ไม่รู้ที่กายตนเอง ดูฟังอย่างมีสติคือ รู้เขาและรู้เรา รู้ข้างนอกกายและรู้ที่กายตนเอง



อริยสัจย่อ มี ๒ วงจร



วงจรสีขาว (กล่องแถวล่าง) มีสติรู้กาย (ที่เด่น) เป็นเหตุ ไม่ทุกข์ใจเป็นผล เป็นการวนเวียนอยู่ในความไม่ทุกข์ใจ เมื่อใดที่กายไม่เด่นเพราะ

หลง ๓ (ง่วง คิด ส่งออกนอก) เด่นกว่า ก็ลืมกาย ขาดสติ หลงเข้าไปสู่วงจรสีเทา (กล่องแถวบน)

วงจรสีเทา (กล่องแถวบน) ขาดสติลืมกายเป็นเหตุ ทุกข์ใจเป็นผล ขาดสติอีกทุกข์ก็เกิดซ้ำอีก เป็นการวนเวียนอยู่ในความทุกข์ใจ ทางออกจากทุกข์ใจมีทางเดียวคือมีสติรู้กาย ๓ ที่เด่น หรือรู้ภาพ เสียง กลิ่น รส ที่เด่น แสดงด้วยลูกศรล่างซึ่งโยงมาสู่วงจรสีเหลือง

เนื้อหาสาระเหล่านี้คือการอธิบาย "มีสติรู้กาย" ซึ่งแปลกใหม่ ครบถ้วน และเข้าใจง่าย เพราะมีทั้งคำพูด แผนภูมิ และอุปมาที่ช่วยให้เห็นภาพพจน์ชัดเจน เป็นคำตอบของปัญหาที่พบบ่อย เช่น ทำอย่างนี้ถูกไหม ทำไมจึงไม่ก้าวหน้า เมื่ออ่านเข้าใจแล้วต้องนำไปปฏิบัติ ทฤษฎีในการปฏิบัติมีน้อย แต่ต้องทำให้เต็มร้อย ถ้าไม่ปฏิบัติ มัวแต่ถาม เอาแต่อ่านหรือฟัง อย่าหวังความก้าวหน้า และตราบใดที่ยังไม่ปฏิบัติให้จริงจังต่อเนื่อง ตราบนั้นก็จะยังไม่รู้เรื่อง

ขอฝากข้อคิดสำหรับปีใหม่ว่า ขอพรปีใหม่จากผู้อื่นมามากแล้ว จงให้พรปีใหม่แก่ตนเองบ้าง ด้วยการมีสติ **เมื่อมีสติ ปีใหม่ก็เป็นปีทอง เป็นโอกาสทองแห่งการทำดีใหม่ ๆ ปีใหม่จะดีต้องมีสติ วันนี้เวลานี้จะดีต้องมีสติ ขอให้ทุกท่านจงมีสติ ด้วยการรู้กาย ๓ (อิริยาบถ กายไหว กายกระทบ) ทุกสถานที่ ทุกวินาที (เมื่อใดที่ไม่รู้กาย ๓ ก็น่าจะหลงแล้ว) เริ่มที่นี่เดี๋ยวนี้ ก่อนที่จะสายไป**

วันเวลา　　มีน้อยนิด　　กว่าคิดฝัน
ชีวิตสั้น　　กว่าที่คาด　　ปรารถนา
อย่าประมาท　　กับชีวิต　　และเวลา
จะโศกา　　ถ้าพลาด　　โอกาสทอง

ทารุขันธสูตร : ท่อนไม้ลอยน้ำ

พระครูวิสุทธิสีลวัฒน์
ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดโสมนัสราชวรวิหาร
ณ ห้องประชุม กฟน. ชั้น ๑๘
วันพฤหัสบดีที่ ๕ กรกฎาคม ๒๕๕๕

อานิสงส์ในการฟังธรรม คือ สิ่งใดที่ไม่เคยฟังก็จะได้เคยฟัง สิ่งใดที่เคยฟังแล้วจะเข้าใจชัดยิ่งขึ้น บรรเทาความสงสัยได้ ทำความเห็นให้ตรง จิตของผู้ฟังย่อมผ่องใส

ครั้งหนึ่งพระพุทธเจ้าประทับอยู่ฝั่งริมแม่น้ำคงคากับภิกษุหมู่หนึ่ง มีท่อนไม้ท่อนหนึ่งลอยน้ำมา พระองค์ก็แสดงธรรมแก่ภิกษุทั้งหลาย ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ดูท่อนไม้ที่ลอยน้ำมา ถ้าท่อนไม้ท่อนนั้นไม่ติดฝั่งนี้ ไม่ติดฝั่งโน้น ไม่จมเสียในระหว่าง ไม่เกยบกเกยตื้น ไม่ถูกมนุษย์จับ ไม่ถูกอมนุษย์จับ ไม่ถูกเกลียวน้ำวนวนไว้ ไม่เน่าภายใน ท่อนไม้นี้ย่อมเลื่อนไหลไปสู่มหาสมุทรได้ฉันใด เราทั้งหลายก็เช่นกัน ถ้าไม่ติดฝั่งนี้ ไม่ติดฝั่งโน้น ไม่จมเสียในระหว่าง ไม่เกยบกเกยตื้น ไม่ถูกมนุษย์จับ ไม่ถูกอมนุษย์จับ ไม่ถูกเกลียวน้ำวนวนไว้ ไม่ผุเน่าภายใน เราย่อมจะเลื่อนไหลไปสู่มหาสมุทรคือนิพพานได้ เพราะมรรคมีองค์แปด คือสัมมาทิฏฐิ ความเห็นชอบ เป็นต้น ย่อมโน้มน้อมให้เลื่อนไหลไปสู่มหาสมุทรคือนิพพานได้ ถ้าประพฤติปฏิบัติตาม

๑. **ฝั่งนี้** คือ อายตนะภายใน คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ

๒. **ฝั่งโน้น** คือ อายตนะภายนอก คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ (สัมผัสทางกาย) ที่มากระทบกัน

๓. **ไม่จมเสียในระหว่าง** คือ นันทิราคะ คือ ความเพลิดเพลิน พอใจในวัตถุ ในบุคคล

๔. **ไม่เกยบกเกยตื้น** คือ ความถือตัวถือตน ในภาษาธรรม เรียกว่า อัสมิมานะ

๕. **ไม่ถูกมนุษย์จับ** คือ การคลุกคลีเกินความจำเป็น

๖. **ไม่ถูกอมนุษย์จับ** คือ การปฏิบัติธรรมแล้วมีความปรารถนาว่าด้วยผลแห่งการปฏิบัตินี้ ด้วยอานิสงส์นี้ขอให้ข้าพเจ้าบังเกิดเป็นเทพเป็นเทวดา

๗. **ไม่ถูกเกลียวน้ำวนวนไว้** คือ กามคุณ ๕

๘. **ไม่ผุเน่าภายใน** คือ เสียศีล เสียข้อวัตรปฏิบัติ เสียการประพฤติปฏิบัติ

ไม่ติดฝั่งนี้ ไม่ติดฝั่งโน้น

ในพระสูตรหนึ่ง **(เวรหัญจานีสูตร)** มีนางภิกษุณีรูปหนึ่ง ถามพระอรหันต์ว่า "เหตุใดจึงบัญญัติสุขและทุกข์ เพราะเหตุใดจึงไม่บัญญัติสุขและทุกข์" พระอรหันต์ตอบว่า เพราะมี ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ จึงบัญญัติสุขและทุกข์ เพราะไม่มี ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ จึงไม่บัญญัติสุขและทุกข์

ท่านทั้งหลาย คำว่า "มีและไม่มี" ในที่นี้อย่าคิดว่าไม่มี เอาไปตัดทิ้งเสีย เอาอะไรมาปิด ไปอุดไปกั้น ไม่ใช่อย่างนั้น "มี" ในภาษาธรรมก็คือ เวลาที่เขาทำหน้าที่ของเขา เขาเป็นใหญ่ เขาต้องทำหน้าที่ของเขา นี่คืออายตนะภายนอก ต้องสำรวมคือระวัง นี่คืออายตนะภายใน อายตนะภายนอก ก็คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ (อารมณ์ที่เกิดกับใจ, สิ่งที่ใจนึกคิด) ที่มากระทบกัน ตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง จมูกได้

กลิ่น ลิ้นลิ้มรส กายได้รับสัมผัส ใจรับธรรมารมณ์ ทำหน้าที่เป็นคู่ ๆ ไป ถ้าเราไม่สำรวมระวัง จะเกิดความยินดี ยินร้าย ในทางปฏิบัตินั้น ยินดีมากก็ไม่ได้ ยินดีมากก็เกิดความเพลิดเพลินพอใจ เป็นสุดโต่งของการปฏิบัติ ยินร้ายมากก็ไม่ได้ ทำให้เสียความเป็นปกติของใจตนเองไป ต้องอยู่ในระหว่าง

เวลาอายตนะทำงาน ตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง จมูกได้กลิ่น ก็มีสติรู้เท่าทัน หากว่าเรารู้ไม่ทัน เราจะไหลไปตามอารมณ์ คือตาเห็นรูป ถ้าไม่หยุดแค่เห็น ไม่ทำให้จิตมันตื่นจากอารมณ์ที่แช่ มันจะไหลไปตามรูปที่เห็นก็ปรุงแต่งเป็นความพอใจ เป็นความชอบความชัง เกิดเป็นกิเลสเกาะกินจิตใจตนเองได้ อย่างอื่นก็เช่นเดียวกันเทียบเคียงเหมือนกัน ขอให้แค่เห็นแค่ฟัง แค่ได้ยิน **"สักว่า"** เหมือนที่พระพุทธเจ้าสอนท่านพาหิยะ ดูก่อนเพราะเหตุนั้นแล เธอพึงศึกษา เมื่อเห็นก็สักว่าเห็น เมื่อได้ยินก็สักว่าได้ยินเมื่อทราบก็สักว่าทราบ เอาเป็นเพียงแค่สักว่าเห็นก็จบ จบแค่เห็น ให้จบเป็นขณะ ๆ และก็วางเป็นขณะ ๆ ไป ไม่เกาะเกี่ยว ไม่พัวพันไม่ผูกมัด ไม่ติดต่อ ไม่เพิ่มเติม เท่านั้นเอง ทำได้ไม่ได้ ต้องลองกันดู

ชีวิตคือการฝึกฝน สิ่งที่ผ่านมา อุปสรรคคือกำลังใจ อย่าท้อถอยนะท่านทั้งหลาย เอาชีวิตจริงของเรานี่แหละประพฤติปฏิบัติธรรม อะไรมากระทบ ก็พยายามทำใจของตนเอง ให้อย่าไปจม ให้ตื่นอยู่

บริกรรมในใจนั่นแหละ ตามอาการที่ปรากฏ เห็นอยู่ เห็นอยู่ ถ้าฟุ้งหนัก ๆ ก็รู้อยู่ รู้อยู่ ฟุ้งมากเกินแล้ว ดูกายเคลื่อนไหว รู้แล้วก็วาง วางแล้วมาอยู่กับปัจจุบัน มาอยู่กับกายที่เคลื่อนไหว อะไรชัดก็อยู่กับอันนั้นแล้วแต่อาการที่ปรากฏ หาบทบริกรรมที่เหมาะกับอัธยาศัย เอาเป็นทางเชื่อม อาศัยสมถะเพื่อก้าวไปสู่วิปัสสนาความรู้แจ้ง ต้องอาศัยสิ่งเหล่านี้ค่อยเป็นค่อยไป

ไม่จมเสียในระหว่าง

ประการที่สาม ไม่จมเสียในระหว่าง ท่อนไม้ถ้าไม่จมในระหว่าง น้ำไม่ไหลไม่พัดไปจม ก็ไม่สามารถไปสู่มหาสมุทรได้ เราก็เหมือนกัน ถ้าจมในระหว่าง คือ ติดความยินดี ย้อมจิตให้ติดใจ ติดใจไปหมด บุคคลก็ติดใจ วัตถุก็ติดใจ บุคคลต้องคนนี้ทำให้เรามีความสุข วัตถุก็ต้องอันนี้จึงมีความสุข ไม่เคยคิดหาความสุขด้วยใจ ต้องพึ่งความสุขด้วยใคร ต้องพึ่งความสุขด้วยอะไรอยู่ตลอดเวลา

ท่านทั้งหลายติดใจไปหมด เพลิดเพลินยินดี พอใจไปหมด ต้องอันนี้ ต้องอันโน้น ทำไมไม่ฝึกทำตัวให้ง่าย อย่ามีข้อแม้กับตนเองเยอะ อย่าตีกรอบให้ตนเองมาก อย่าสร้างกรงขังให้ตนเองอยู่ตลอด อะไรก็ได้

สิ่งทั้งหลายต่าง ๆ นั้น มีเป็นของชั่วคราว มีเพื่อให้เราอาศัยเป็นพาหนะที่จะปฏิบัติคุณความดีเพื่อข้ามสังสารวัฏฏ์ คือ ความเกิด แก่ เจ็บ ตาย อาศัยเขามีเพื่อที่อาศัย ไม่ใช่เป็นของเรา พยายามคิดอย่างนี้

สิ่งเกื้อกูลต่าง ๆ ไม่ใช่ตัวความสุข เป็นเครื่องอุดหนุนให้เกิดความสุข เอาให้พอแก่ความจำเป็นขั้นพื้นฐาน อย่าให้มันเกินความจำเป็น เอาพอประมาณ นี่คือความเป็นอยู่ของท่านทั้งหลาย อะไรก็ได้ ไม่ย้อมจิตให้ติดใจ ไม่ติดความพอใจในวัตถุในบุคคล วางใจให้เป็นกลาง ถ้าปฏิบัติได้ดังนี้ ถือว่าไม่จมอยู่ในระหว่าง

ไม่เกยบกเกยตื้น

ประการที่สี่ ไม่เกยบกเกยตื้น **"อัสมิมานะ"** คือ ความถือตัวถือตน ความพองตน เราเป็นนั่น เราเป็นนี่ ตัวเราของเรา ต้องขอใช้คำของท่านพุทธทาส **"ตัวกูของกู"** อะไรก็ตัวฉัน อย่านะ อย่ามาว่านะ ของ ๆ ฉัน อันนั้นแหละเรียกว่า **ของกู** อะไรที่เกี่ยวกับเราก็ **ตัวกู** ด่าใครด่าได้ ถ้าด่าเรา เราทนไม่ได้ เราห้าม ของ ๆ เรา อะไรที่เกี่ยวเนื่องกับเรา

เราห้าม ถ้าไม่มีซะเลยเป็นภูมิชั้นอริยะบุคคล เป็นจิตใจที่ประเสริฐ มีแต่อย่าให้มาก มีพอประมาณ มีอย่างสุขุม อย่าให้มันเด่นมาก

“มานะ” สำคัญตัวว่าดีกว่าเขา เมื่อเป็นเช่นนี้แล้ว ก็ทำให้จิตใจนั้น มีแต่ความข่มเหง มีแต่ความอวดดีอวดดื้อ มีแต่อีโก้ สำคัญตัวว่าดีกว่าเขา ประการที่สอง สำคัญตัวว่าเสมอเขา ก็จะเกิดการแข่งขัน ประการที่สาม สำคัญตัวว่าเลวกว่าเขา ก็จะเกิดปมด้อย

ในการปฏิบัตินั้นไม่มีใครดี ไม่มีใครเสมอ ไม่มีใครเลวไปกว่ากัน ทุกคนมีสิทธิ์ที่จะยอมรับนับถือกันได้โดยการปฏิบัติ ทุกคนคือเพื่อนร่วมเกิดแก่เจ็บตาย มาเพื่อที่จะทำหน้าที่ แล้วก็จากโลกนี้ไปเสมอด้วยกันหมดทุกคน เพราะทุกคนนั้น ไม่มีเรา ไม่มีเขา มีแต่ธาตุสี่มาประชุมกัน ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคล ไม่ใช่ตัวตน ไม่ใช่เราเขา มองให้เห็นนะท่านทั้งหลาย บางคนอาจจะค้าน ก็ที่นั่งอยู่นี่ ไม่มีตัวตนได้ไง มันเป็นธาตุสี่มาประชุมกัน มองให้เห็นอย่างนี้ท่านทั้งหลาย จิตใจท่านจะสูงขึ้น อย่ามีมานะคือความอวดดีความพองตัวมากนัก จะเปรียบเทียบกับอะไร ต้องเอาตัวเราไปเปรียบเทียบกับธรรมะถึงจะถูก อย่าไปเปรียบเทียบกับคนอื่นมากและอย่าไปยุ่ง

คนอื่นใครจะเป็นอย่างไร ช่าง ดูใจของตนเอง มัวแต่มองจ้องผิดคนอื่นเขา ใจของเราเป็นอย่างไร ไม่เคยรู้ จิตของเราเลวอย่างไรไม่เคยดู เรื่องคนอื่นเที่ยวรู้ไปรอบทิศ การปฏิบัติดูใจของตนเอง ไม่ต้องไปเปรียบเทียบกับอะไร หน้าที่มีอะไร ก็ทำไป ใจของใคร ใครก็ดูแล

ไม่ถูกมนุษย์จับ

ประการที่ห้า ไม่ถูกมนุษย์จับ คือ คลุกคลีเกินความจำเป็นมีโทษ คนที่คลุกคลีกันไม่สงบเด็ดขาด รวมตัวกันมากก็นินทาคนอื่นแล้ว นอกจากคลุกคลีกันเพื่อประพฤติปฏิบัติธรรมกันไม่ว่า อย่างนั้นไม่เรียกว่าคลุกคลี เรียกว่าสมาคม แต่คลุกคลี คือ สุขก็สุขกับเขา ทุกข์ก็ทุกข์กับเขา เฮฮากัน

ก็ไปกันเป็นกลุ่มเป็นก้อน บ่อย ๆ ไม่ดี ไม่มีเวลาส่วนตัว จิตไม่ได้รับความสงบ กายก็ไม่สงบ เมื่อกายไม่สงบแล้ว กิเลสเกิด ใจก็ไม่สงบ ต้องรู้จักหลีกเร้น ปลีกตนเองออกจากหมู่คณะบ้าง ปฏิบัติภาวนาบ้าง หรือทำกิจส่วนตัวบ้าง อย่าคลุกคลีเกินความจำเป็น ถ้าคลุกคลีมาก เหมือนถูกมนุษย์จับ ท่อนไม้นั้น ก็ไม่สามารถที่จะเลื่อยลอยไปสู่ทะเลหลวงได้

ไม่ถูกอมนุษย์จับ

ประการที่หก ไม่ถูกอมนุษย์จับ คือ ปฏิบัติธรรมแล้วอธิษฐานใจขออานิสงส์ที่ปฏิบัตินี้ ขอให้ข้าพเจ้าเกิดเป็นเทพเทวดา คือ ตามคำสอนในศาสนานั้น ที่สุดของกิจของชาวพุทธก็คือการทำที่สุดของทุกข์ ไม่ต้องมาเวียนว่ายตายเกิดอีก อย่าหวังจะเกิดเป็นนั่นเป็นนี้ ถ้าหวัง มันไม่ใช่ มันติดในภพ ในชาติ ต้องมีต้องมาเป็นอีก คือจะมีหรือไม่มี จะเกิดหรือไม่เกิด สร้างเหตุให้ดี แล้วแต่จะเป็นไป แต่อย่าไปอธิษฐานใจ ขออานิสงส์เกิดเป็นนั่นเป็นนี่ มันจะยินดีพอใจเพียงแค่นั้น การปฏิบัติจะไม่ก้าวหน้า ถ้าปฏิบัติก้าวหน้าแล้ว พระพุทธเจ้าทรงแสดงธรรมไว้ ถ้าปฏิบัติก้าวหน้าสามารถที่จะดำเนินไปถึงความสิ้นทุกข์ได้ในที่สุด ทุกคนมีศักยภาพที่จะปฏิบัติได้ดังนี้เหมือนกันหมด จะเพิ่มเติมความเพียรความอดทนในการปฏิบัติก็แล้วกัน ถ้าปฏิบัติได้ตามนั้นก็เหมือนกับไม่ถูกอมนุษย์จับ ท่อนไม้ก็เลื่อนไหลไปสู่ทะเลหลวงได้ ต้องปฏิบัติธรรมเพื่อสิ้นทุกข์เพื่อออกจากทุกข์

ไม่ถูกเกลียวน้ำวนวนไว้

ประการที่เจ็ด ไม่ถูกวังน้ำวนวนไว้ ถ้าท่อนไม้ไปเจอก็โดนวังน้ำวนดูดลงไป ก็ไม่สามารถที่จะเลื่อนลอยไปได้ เราก็เหมือนกัน ติดกับกามคุณ ๕ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ คือสิ่งที่มากระทบกาย ที่น่าใคร่ น่าปรารถนา น่าพอใจ ย้อมใจให้ยินดี ติดใจรูปสวย กลิ่นหอมเสียงดี รสอร่อย สัมผัสนุ่ม อะไรแบบนี้ พยายามสอนใจตนเองอยู่บ่อย ๆ มันก็แค่นั้นเอง ของสมมติ ของชั่วคราว พยายามบอกตนเอง ถ้าปฏิบัติ

ได้ไม่ถูกวังน้ำวนดูด ก็จะไหลเลื่อนไปสู่ทะเลหลวงได้ ท่อนไม้คืออัตภาพของเรานี้

ไม่ผุเน่าภายใน

ประการสุดท้าย ไม่ผุเน่าภายใน คือ เสียศีล เสียข้อวัตรปฏิบัติ ศีลไม่เคยบริสุทธิ์หมดจด ด่างพร้อยขาดด้วยเจตนาจูงใจ ศีลห้าก็รักษาไม่ได้ เป็นคนเน่าใน เหมือนไม้เน่าใน ไม้ไม่มีแก่นผุเน่า ไม่ยืนต้นอยู่ได้นาน ต้องล้มตายไป หรือยืนต้นตายเสียด้วยซ้ำ เราก็เหมือนกัน ต้องเป็นคนมีศีล ทำตนเองให้มีแก่น คือ มีศีล สมาธิ และปัญญา ทำให้ได้และอย่าเสียข้อวัตรปฏิบัติ ข้อวัตรปฏิบัติเคยปฏิบัติอย่างไร ต้องทำ ก่อนนอนเคยไหว้พระสวดมนต์ ทำใจให้เลื่อมใส ทำใจให้แช่มชื่น ทำใจให้อาจหาญรื่นเริง และนั่งสมาธิ หมั่นทำไป อย่าให้เสียข้อวัตรปฏิบัติ เคยปฏิบัติอย่างไรก็ทำไป ถ้าปฏิบัติได้อย่างนี้ ก็จะไม่ถือว่าเน่าภายใน ท่อนไม้นั้นก็จะไหลเลื่อนไปสู่มหาสมุทรได้เช่นกัน เราก็เหมือนกัน มีศีลมีข้อวัตรดี ปฏิบัติก็ดี ก็สามารถเลื่อนลอยไปสู่มหาสมุทรได้ คือ ทางนิพพาน ความสิ้นทุกข์ได้ในที่สุด

ฉะนั้น ท่านทั้งหลายขอให้น้อมใจไปสำรวจตนเอง ดูใจตนเอง ธรรมะทั้งหมดที่แสดง พยายามอบรมตนเอง ธรรมะที่ได้ยินได้ฟัง เราเป็นอย่างไร ขาดอะไร ควรเพิ่มอะไร ควรลดอะไร จัดการเพิ่มเติมและลดสิ่งต่าง ๆ ในตนเอง ให้พอเหมาะพอดีกับความประพฤติปฏิบัติ เมื่อปฏิบัติได้ดังนี้ ท่านทั้งหลายก็จะเป็นพุทธศาสนิกชนที่สมบูรณ์แบบ สามารถที่จะพึ่งตนเองได้ ตนจะเป็นที่พึ่งตนเองได้ ต้องมีธรรมะเป็นที่พึ่ง เมื่อมีธรรมะเป็นที่พึ่งแล้ว เราก็สามารถที่จะพึ่งตนเองได้

ท้ายที่สุดนี้ ขอความสุขความเจริญ ขอความรู้แจ้งเห็นจริงในธรรมะที่พระพุทธเจ้าได้ประกาศไว้ดีแล้ว จงมีแด่สาธุชนทั้งหลายทั่วกันเทอญ

ธรรมะกับชีวิตประจำวัน

พระครูวิสุทธิสีลวัฒน์

ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดโสมนัสราชวรวิหาร

ณ ห้องประชุม กฟน. ชั้น ๑๘

วันพฤหัสบดีที่ ๙ สิงหาคม ๒๕๕๕

มีคน ๆ หนึ่ง ไปกราบพระพุทธรูป ในสถานที่แห่งหนึ่ง ก้มลงกราบ และขอท่านว่า "ฉันอยากมีความสุข" ท่านตอบมาว่า "ก็ตัด **ฉัน** ออก ฉันนั้นคือ ความเป็นตัวตน ความเป็นอัตตา ความมีเรามีเขา และตัด **อยาก** ออก เป็นภวตัณหา เป็นกิเลสเครื่องเศร้าหมองใจ ตัด **ฉัน** ตัด **อยาก** ออกแล้ว ก็เหลือแต่ความสุข"

ไม่ว่าจะทำอะไรก็ตาม ถ้ายัง มี **เรา** มี **เขา** คือ ความเป็น **เรา** เป็น **เขา** อยู่ในสิ่งเหล่านั้น ท่านทั้งหลายจะไม่พบความสุขที่แท้จริง ขอให้ละลายพฤติกรรม ละลายความเป็นอัตตาตัวตน ให้เบาบางลง ให้หมดสิ้นไปนั้น เป็นภูมิธรรมของอริยะบุคคล

ในวัยทำงาน ทำอย่างไรจึงจะมีความสุข จึงจะดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างมีความสุข และทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ อย่าอวดเบ่งอัตตาความเป็นตัวตนให้มากนัก ขอให้คิดว่าเรานั้นไม่ใช่ **คนดีคนเด่น** อะไรเลย แต่เป็นคนที่ทำประโยชน์ได้คนหนึ่งเท่านั้น ไม่ใช่ดี ไม่ใช่เด่น เอาความดีความเด่นของตนเอง อาจจะมีจริงหรือเราอาจจะสำคัญผิดไปเองก็ตาม ท่านทั้งหลาย

กำลังก่อโทษทุกข์ให้กับตนเอง และไปดูหมิ่นคนอื่น ทำให้เกิดการกระทบกระทั่งเปรียบเทียบ ทำให้เกิดความแข็งกร้าว จิตของท่านตอนนั้นไม่ประณีต ไม่ควรแก่การงาน เป็นจิตที่แข็งกร้าว ฉะนั้น ท่านทั้งหลายดูใจของตนเองให้มาก ไม่ว่าจะทำ จะพูด จะคิดอะไร พยายามดูอัตตาตัวตนอย่าให้มาก อย่าให้เกินเลยนัก ให้อยู่ในขอบในเขต มีได้ แต่ต้องมีอย่างสุขุม มีอย่างละเอียดอ่อน

วิธีคิดที่จะทำให้มีความสุข

วันนี้ได้มาพบกัน ก็จะอธิบายธรรมะถึง **วิธีคิด** วันนี้จะพูดไปเรื่อย ๆ จะไม่เจาะจงหัวข้อหรือพระสูตรอย่างที่เคย จะบอก **วิธีคิด** ที่จะทำให้ทุกท่านมีความสุข ในครอบครัว ในสังคมการทำงาน

๑. มองให้ลึก นึกให้ไกล เปิดใจให้กว้าง ยอมรับคำนินทา ยอมรับคำวิพากษ์วิจารณ์ของคนอื่น

คำวิพากษ์วิจารณ์ คำนินทาของคนอื่นนั้นมี ๒ อย่าง "จริง" กับ "ไม่จริง" ไม่จริงไม่เป็นปัญหา ตัดทิ้งไปไม่ต้องไปสนใจ แต่ถ้าจริง ขอให้ท่านทั้งหลายน้อมนำมาสู่ตน เป็นอุบายแก้ไขตนเอง จะได้ขอบอกขอบใจคนที่เขามาเตือน ดีแล้วที่เขามาเตือน ทำให้เราได้เห็นข้อบกพร่องของตนเอง คำติฉินนินทาคำตักเตือนของคนอื่นนั้น ไม่ใช่ไร้ประโยชน์เสมอไป สิ่งเหล่านั้น มีประโยชน์สำหรับเรา เป็นกระจกเงาบานใหญ่ ส่องพฤติกรรมของเรา

ตัวของเราเองนี้ ดูตัวเองชัดไหม ท่านทั้งหลาย ไม่ชัด ถึงเห็นได้ก็ไม่ชัด มองไม่เห็น แต่ถ้าให้คนอื่นเขามามอง ให้เขาวิจารณ์ อีกมุมหนึ่งเราจะมองเห็นข้อบกพร่องของตนเองชัดขึ้น ฉะนั้น ท่านทั้งหลายอย่าถือเป็นเรื่องไร้สาระไปทั้งหมด คำนินทาคำวิพากษ์วิจารณ์มองให้เห็นตามความเป็นจริง และพัฒนาตนเอง แก้ไขตนเอง เราจะเป็นคนที่สมบูรณ์แบบในวันข้างหน้า

นาฬิกาตายแล้ว ย่อมไม่น่าจะมีประโยชน์มากนัก แต่ถ้าเรามองอีกมุมหนึ่ง นาฬิกาที่ตายแล้ว ก็ยังเดินตรงวันหนึ่งถึงสองครั้ง สมมุติตายตอนเที่ยง กลางคืนก็ตรงครั้งหนึ่ง กลางวันก็ตรงครั้งหนึ่ง ดังนั้น คำวิพากษ์วิจารณ์ของคนอื่นเล็ก ๆ น้อย ๆ ให้มองมาเป็นอุบาย อบรม ฝึกฝนตนเอง

๒. ยอมรับอดีตด้วยใจที่สงบ ยอมรับอดีตที่ผ่านมาแล้วอย่างสงบ และอยู่กับปัจจุบันด้วยดี

อะไรที่ผ่านมาแล้ว ต้องยอมรับให้ได้ ความจริงไม่ใช่สิ่งที่น่ากลัว แต่ที่น่ากลัวคือคนที่ไม่ยอมรับความจริง สิ่งที่เกิดขึ้นกับเรานั้น สมกับการกระทำของเรา ไม่มีอะไรเกินไปกว่า ไม่มีอะไรยิ่งไปกว่า ไม่ต้องโอดครวญว่าทำไมถึงต้องเป็นเรา ทำไมถึงต้องมาตกกับเรา ขอให้ท่านทั้งหลายคิดว่าผลที่เกิดขึ้นนั้นสืบมาจากเหตุ เราได้ประกอบเหตุไว้อย่างไร ย่อมได้รับผลอันนั้น อะไรที่เกิดขึ้นต้องยอมรับ เข้าใจในเหตุและยอมรับในผลด้วยใจที่เป็นกลาง ยอมรับให้ได้หมดนะท่านทั้งหลาย นักปฏิบัตินักภาวนาต้องเปิดใจให้กว้าง เปิดอายตนะรับรู้ให้ได้ทั้งหมด ไม่ว่าอะไรจะมา ไม่ว่าอะไรจะเกิด ไม่ว่าสภาวะธรรมอะไรจะเกิดขึ้น ต้องยอมรับให้ได้หมด

ท่านทั้งหลายเคยเห็นตาข่ายที่ขึงอยู่ ลมพัดมาก็พัดผ่านไป ทะลุตาข่ายไป มีไหวติงเล็ก ๆ น้อย ๆ แต่ไม่มีความรู้สึกอะไร ผ่านไปเฉย ๆ เหมือนหุ่นไล่กาโยกไปตามลมที่มากระทบเล็ก ๆ น้อย ๆ อย่าไปสุข อย่าไปทุกข์กับเรื่องตรงนั้น ต้องทำตัวให้ได้แบบนั้น สุขทุกข์มีค่าเท่ากัน เราให้ความสำคัญสุขก็ดี ทุกข์ว่าไม่ดี จริง ๆ แล้วราคาเท่ากัน อย่าไปฟูใจเมื่อได้รับความสุข อย่าไปฟุบใจเมื่อได้รับความทุกข์ ขอให้รักษาใจตนเองให้เป็นกลาง ไม่ว่าอะไรจะมากระทบ

๓. ใครจะคิดอย่างไรกับเราเป็นเรื่องของเขา หน้าที่ของเราคือการให้อภัย

อย่าผูกใจเจ็บ อย่าผูกโกรธกับใคร การให้อภัย คือ การเว้นที่ว่างไว้สำหรับใจของตนเอง ใจจึงจะมีที่ว่าง มีที่พักพิง โกรธกันมามากแล้ว ถามตนเองว่าสุขหรือทุกข์ ทุกข์ยังไม่พอหรือ วันที่ผ่านมา วันนี้ วันพรุ่งนี้ จะทุกข์อย่างนั้นอีก เปรียบเสมือนคนที่ไม่เข็ด ไม่หลาบไม่จำ เมื่อเห็นทุกข์จึงเห็นธรรม เมื่อเห็นโทษจึงละได้ ขอให้พิจารณาให้เห็นโทษสิ่งเหล่านั้น ท่านทั้งหลายจะละวางได้เอง **ยาแก้แค้นที่สาสมที่สุด คือ การให้อภัย** ไม่มีอะไรที่จะดีไปกว่านี้ ศาสนาของเราสอนแบบนี้ "อย่าท้อแท้กับคำติ แล้วอย่ายึดติดกับคำชม"

ชีวิตไม่เกิน ๑๐๐ ปี ทุกคนก็ต้องจากโลกนี้ไปแล้ว ไหนลองบอกประโยชน์ของความโกรธแค้นมา ๓ ข้อ ไม่มี เพียงแค่มีอะไรในใจ หัดละ หัดวาง หัดปล่อยเสียบ้าง อย่าไปยึด อย่าไปถือ โกรธแค้นชิงชังเสียมาก เมื่อทำอย่างนั้นแล้วจิตใจจะไม่มีความสุข การปฏิบัติธรรมไม่ต้องไปคิดว่าจะต้องไปนุ่งขาวห่มขาว ไปเข้าคอร์ส ต้องไปอยู่วัด แต่นี่เราไม่มีเวลาอย่างนั้น ถ้าเป็นอย่างนี้คนที่ทำงานก็ไม่มีเวลาปฏิบัติธรรม ธรรมะคือธรรมชาติอยู่ใกล้ ๆ ตัวเรานั้นเอง มองให้เป็นธรรม มองทุกสิ่งทุกอย่างที่เข้ามากระทบให้เป็นธรรม และจิตใจท่านทั้งหลายจะสูงขึ้น

มี ๓ คำ **ดู รู้ เห็น ดูกายเคลื่อนไหว รู้ลมหายใจเข้าออก เห็นความเกิดดับ ความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่มีตัวตน ไม่มีอะไรคงทนถาวรตั้งอยู่ได้นาน** เกิดแล้วก็ดับ มันเป็นอย่างนั้นเอง ความสุขก็เป็นเช่นนั้นเอง ความทุกข์ก็หลอก ๆ จริงที่ไหน ทุก ๆ สิ่งผ่านมา แล้วก็ผ่านไป เหลือทิ้งไว้แต่ความว่างอย่างนั้นเอง ไม่มีอะไรเป็นของเที่ยงแท้เป็นของจริง ผ่านมาแล้ว ก็ผ่านไป เป็นแค่อารมณ์อารมณ์หนึ่งเท่านั้น อย่าไปยึดถือ จงฝึกปล่อยวางและรู้จักฝึกตนเองให้มีชัยชนะเหนือทุกข์ที่มากระทบตน เหนือกิเลสที่มาย่ำยีจิตใจของตนเอง ต้องอยู่เหนือทุกข์ อยู่เหนือสรรเสริญ อยู่เหนือนินทา อย่าให้ใจอยู่ต่ำกว่า ต้องยกระดับใจของตนเองอยู่ตลอด

ต้องยกให้ใจอยู่เหนือกิเลส อย่าอยู่ภายใต้กิเลส

๔. เวลารักษาทุกอย่างได้

จงให้เวลาต่อเวลา สิ่งทั้งหลายทั้งปวงที่เกิดขึ้นนั้น มีกาลเวลามีหมดอายุ อารมณ์ทั้งหลายที่เกิดขึ้นก็ตาม มีหมดอายุ มันตั้งอยู่ไม่ได้หรอก มีหมดอายุ มองให้เห็นพระไตรลักษณ์ว่า สิ่งทั้งหลายมันหลบอยู่ไม่ได้ มันต้องแสดงตัวตนให้เราเห็น พยายามมองให้เห็นและจงให้เวลา แม้การปฏิบัติธรรมก็เช่นกัน ต้องให้เวลา ไม่ใช่มาทำกันเล็ก ๆ น้อย ๆ แล้วหยุด ไม่ได้ ต้องทำให้ต่อเนื่องในชีวิตประจำวันของเราทั้งหลาย ต้องอยู่กับเขา ดูรู้เห็น พยายามมองให้เห็น

ธรรมจักรกัปวัตนสูตร ที่พระอัญญาโกณฑัญญะได้ดวงตาเห็นธรรม **"สิ่งใดสิ่งหนึ่งมีความเกิดขึ้น สิ่งนั้นทั้งหมดย่อมมีความดับเป็นธรรมดา"** มองให้เห็นความเกิด อย่าเห็นความเกิดอย่างเดียว ให้เห็นความดับด้วย แต่ในระหว่างความดับ ก็แปรปรวนเปลี่ยนแปรไปอยู่ตลอดเวลา ท่านทั้งหลายปฏิเสธตนเองไม่ได้ว่า ไม่เคยเศร้าใจต่อการแปรปรวนเปลี่ยนแปร วัตถุทั้งบุคคล เป็นความทุกข์ที่เร้ารุมจิตใจมานาน มองให้เห็นว่าเป็นเช่นนั้นเอง สอนใจตนเองไปเรื่อย ๆ ให้ใจยอมรับ

๕. ไม่มีใครเป็นสาเหตุความสุขของเรา นอกจากตัวของเราเอง

มีนิทานเรื่องหนึ่ง พระราชาองค์หนึ่งประชวร เห็นอะไรไม่ได้เลย เห็นอะไรเวียนศีรษะอาเจียน ไปหาหมอก็รักษาไม่หาย มีหมอคนหนึ่งแนะนำให้มองสีเขียว ก็ดีขึ้นไม่อาเจียน พระราชบัลลังก์ทุกสิ่งทุกอย่างสีเขียวทั้งหมด คนเข้าเฝ้าก็แต่งชุดสีเขียว วันหนึ่งคนเข้าเฝ้าไม่ได้แต่งสีเขียวเข้ามา อาเจียนมากกว่าเดิม หมอคนเก่าไม่รู้ไปไหน หมอคนใหม่หาวิธีแก้โดยให้พระราชาใส่แว่นตาที่มีเลนส์สีเขียว

ท่านทั้งหลายมองให้เป็นธรรมะ แก้ทุกอย่างไม่ได้ เราสร้างเหตุ

แห่งความสุขให้กับตนเองได้ ใจใครใจเขา ให้เหมือนใจเราเป็นไปไม่ได้ ต่างคนต่างจิตต่างใจ จำเป็นไหม ที่ทุกคนต้องทำอะไรให้เราถูกใจ จำเป็นไหม ที่ทุกคนต้องเชื่อฟังเราทั้งหมด ต้องอยู่กับความเป็นจริง อย่าหลอกตนเอง อย่าได้สร้างอะไรมาเป็นกรอบเป็นบรรทัดขีดให้กับตนเอง เมื่อไม่สมหวังก็เป็นทุกข์ อะไรจะเกิดขึ้นก็เกิด ยอมรับมันให้ได้ทุกอย่าง ดีและไม่ดี ยอมรับมันให้ได้ มองให้ลึก นึกให้ไกล เปิดใจให้กว้าง มันจะเห็นว่าทุกอย่างเป็นธรรมดา มันเป็นอย่างนั้นเอง อย่าแก้ที่คนอื่น ขอให้แก้ที่ใจของตนเอง

สาเหตุแห่งความสุข เราเป็นผู้สร้างให้แก่ตนเอง หัดมองให้เป็นสุข หัดมองโลกในแง่ดี ใครจะคิดกับเราอย่างไร ช่างเขา เรื่องของเขา เรื่องของเราให้อภัยเขา เพราะเหตุสมควรโกรธไม่มีในโลก นิดหน่อยก็ไม่ควรโกรธ เรานั่นแหละ เป็นผู้สร้างเอง ให้ความสุขเกิดขึ้นกับเรา พยายามปรับมุมมอง แก้ไขจิตใจของตนเอง โดยเริ่มจากตนเองดีกว่า ใครจะอย่างไรกับเรา ช่างเขา ขอให้ใจของเราคิดดี และหัดมองโลกในแง่ดี เรื่องของเราคือ **ให้อภัยเขา**

๖. อย่าเปรียบเทียบชีวิตตนเองกับผู้อื่น

เพราะเราไม่สามารถจะรู้ได้ว่า ชีวิตของคนอื่นที่เราคิดไปเปรียบเทียบเขาได้ผ่านอุปสรรคอะไรมามากมาย จงพอใจในสิ่งที่ตนเองมี นั่นแหละ พอใจในฐานะที่ตนเองมี นั่นแหละ เมื่อไม่มีอะไร ๆ ก็จงพอใจในสิ่งที่ตัวเองมี อย่าไปดิ้นรนในสิ่งที่เราไม่มี เมื่ออะไร ๆ ไม่มี ก็จงพอใจในสิ่งที่ตนเองมี มีความสุขที่สุดแล้ว พอใจในสิ่งที่ตนเองมี ยินดีในสิ่งที่ได้ จิตใจของคนที่เอาตนเองไปเปรียบเทียบกับผู้อื่นที่เหนือกว่า มันคับแค้นโดนแรงตัณหาบีบคั้น อยากจะมีอย่างเขา อยากจะเป็นอย่างเขา มันเป็นไปไม่ได้ ต้องมองให้เห็นเหตุแห่งความสุข จริง ๆ แล้วไม่ได้เกิดขึ้นเพราะทรัพย์สินเงินทอง เพราะวัตถุ เพราะเกิดจากจิตใจของตนเอง ที่รู้จักอิ่ม

รู้จักพอ รู้สึกยินดีในสิ่งที่ตนเองมี นั่นแหละคือความสุข ทะเยอทะยานไปไม่จบไม่สิ้น เห็นเขามี ก็อยากมี เทียบคนนี้และไปเทียบคนอื่นต่อ

รักสันโดษ พอใจในสิ่งที่มี พอใจในสิ่งที่ได้มี แค่นี้เราก็พอใจของเราแล้ว มีหน้าที่การงานแค่นี้เราก็พอใจแล้ว นี่คือคำสอนในศาสนาพุทธ แม้กระทั่งพระสงฆ์สาวกของพระพุทธเจ้า สมัยก่อนประเพณีถวายผ้าอาบน้ำฝน มีผ้า ๓ ผืน มีจีวร สบงผ้านุ่ง และสังฆาฏิ พระพุทธเจ้าอนุญาตให้เอาผ้าห่มคลุมได้ในหน้าหนาว ไม่มีอะไรมากกว่านี้ ชีวิตพระสงฆ์ พระพุทธเจ้าเองสละทุกสิ่งไม่ให้ความสำคัญต่อวัตถุสิ่งของ สิ่งเหล่านี้ไม่ใช่ให้ความสุขที่แท้จริง มีแค่นี้ ผ้า ๓ ผืน นางวิสาขาให้คนใช้ไปดูในพระเชตวันว่า ขาดเหลืออะไรจะได้เอาไปถวาย คนใช้ตอบว่าไม่เห็นพระเลย มีแต่ชีเปลือย วันนั้นฝนตก นางวิสาขาทราบแล้ว ก็รู้ว่าขัดสน นางวิสาขาจึงไปทูลขอพระพุทธเจ้าขอถวายผ้าอาบน้ำฝนเพิ่ม พระพุทธเจ้าก็ทรงอนุญาต

การมีอะไรมากก็ต้องทุกข์กับสิ่งนั้น มีเสื้อผ้ากันกี่ตู้ กระเป๋ากี่ใบ รองเท้ากี่ตู้ เคยคิดไหมว่าเอามาเรียง ๆ กันแล้วจะใส่ชุดไหนดี มีเรื่องเยอะขึ้น มีอะไรเยอะ ก็ต้องไปยุ่งกับเขา ชีวิตชาวพุทธต้องประหยัด ต้องอยู่ง่าย มีเพื่อใช้ ไม่ใช่มีเพื่อโชว์ มีเพื่อใช้ อะไรก็ได้ แต่ถ้ามีเพื่อโชว์ต้องมีเยอะ เปลี่ยนแปลงตลอดเวลา

๗. บางเรื่องไม่ต้องรู้คำตอบ ก็ไม่เป็นไร

จำเป็นไหม ที่ต้องรู้ทุกเรื่อง เฟื่องทุกแผนก แทรกไปทุกกลุ่ม ไม่จำเป็นนะ ไปยุ่งโต๊ะโน้น ไปยุ่งโต๊ะนี้ แผนกนั้น แผนกนี้ บางเรื่องไม่ต้องรู้คำตอบ บางเรื่องก็ไม่ต้องไปถามหาคำตอบ ไม่ต้องอยากรู้ หัดเฉยเสียบ้าง หัดนิ่งเสียบ้าง หัดไม่รู้เสียบ้าง เป็นบางโอกาส จิตใจของท่านทั้งหลายจะมีความสุข

"บอดเสียบ้าง บางคราว นะเจ้านะ

หนวกเสียบ้าง บางวาระ นะเจ้าหนา

ใบ้เสียบ้าง บางวัน อย่าเจรจา

หลับเสียบ้าง บางเวลา อย่ารู้ตัว”

คือ ให้ทำไม่รู้ไม่ชี้เสียบ้าง บางเรื่องไม่จำเป็นต้องมีคำตอบ ไม่จำเป็นต้องอยากรู้คำตอบไปทุกเรื่อง เหนื่อยนักก็พักหน่อย เจ็บบ่อย ๆ ก็ปล่อยวาง เจ็บบ่อย ๆ ก็ต้องปล่อยบ้าง หมดหนทางก็ปล่อยมือ คือ “อุเบกขา” สัตว์ทั้งหลายมีกรรมเป็นของตน ช่วยเหลือไม่ได้ก็ต้องปล่อย

มีเรื่องเล่าอยู่เรื่องหนึ่งว่า มีสุนัขตัวหนึ่งถูกรถชนตายอยู่ข้างถนน จิตใจเราขณะนั้นตกนะ ช่วยเหลือไม่ได้ต้องเจริญอุเบกขา หมดหนทางก็ต้องปล่อยมือ

๘. ปัญหาในโลกไม่ใช่เรื่องของเราคนเดียว ถึงมันจะมีจะเป็น ทำปัจจุบันให้ดี

สิ่งใดสิ่งหนึ่งมีการเกิดขึ้น สิ่งนั้นต้องมีการดับเป็นธรรมดา ทำจิตใจให้แจ่มใสเบิกบาน ดู รู้ เห็น ดีกว่า อย่าไปแบกโลกทั้งโลกไว้ ไปทำงานต้องรู้จักปล่อยวาง ไม่ใช่ปล่อยปละละเลย ไม่ใช่เฉยเมย ไม่ใช่ไม่เอาเรื่องเอาราว จะทำต้องภาวนา ทุกอย่างตกอยู่ในอำนาจของไตรลักษณ์ ต้องตั้งใจทำงานให้ดี อะไรจะมีจะเป็น เดี๋ยวเขาจัดสรรเอง ผลจะเกิดอย่างไรต้องยอมรับมันให้ได้ นี่ถือวิธีสร้างชีวิตของตนเองให้มีความสุข เราจะได้อยู่กับโลกนี้ได้อย่างเบิกบานใจ

สิ่งที่ควรเข้าใจในชีวิต มองโลกให้เป็นธรรม หากมีการเปลี่ยน-แปลงในชีวิต ขอให้คิดว่าทุกอย่างมันไม่แน่นอน ต้องสอนใจตนเอง ทุกคนเคยประสบ ไม่ว่าเรื่องดี ไม่ดี ไอ้ที่คิดน่ะมันไม่เกิด เรื่องที่คิดไว้ไม่เป็นอย่างนี้ และไม่ใช่จะต้องเป็นอย่างที่เราคิด ที่ไม่คิดบางทีก็เกิดขึ้นได้ หากมีสิ่งใดเกิดขึ้น ขอให้คิดว่าทุกอย่างไม่แน่นอน คนเคยเห็นเคยคุยอยู่ดี ๆ อาจเกิดอุบัติเหตุเสียชีวิต อาจจะล้มหายตายจาก มองให้ลึกอย่างนี้

เมื่อคิดได้อย่างนี้ ใจจะเปิดกว้าง ขอให้ยอมรับให้ได้ เมื่อมีการเปลี่ยน-แปลงเกิดขึ้น จงเข้าใจว่า นี่แหละความไม่แน่นอนของชีวิต ความไม่แน่นอนของทุกอย่าง เป็นอย่างนี้เอง

๙. หากผิดหวังไม่มีอะไรได้ดั่งใจเรา หากเราได้ทุกอย่างดังที่คิด ชั่วชีวิตจะเอาของกองตรงไหน

"ได้บ้าง เสียบ้าง ช่างปะไร เราตั้งใจทำงานเท่านั้นพอ" ทำใจให้ได้อย่างนี้ทุกอย่างนะท่านทั้งหลาย การปฏิบัติธรรมท่านจะมีจิตใจเบิกบานแจ่มใสที่สุด ให้นำสิ่งเหล่านี้ ไปใช้ในชีวิตประจำวันเราให้ได้ ไม่มีอะไรถูกใจเราได้หมด

เป็นไหม ที่ทุกอย่างจะต้องเป็นไปตามใจเรา ไม่จำเป็นนะ แม้กระทั่งเรา ก็ไม่จำเป็นต้องเหมือนใคร เราไม่จำเป็นต้องบิน ให้เหมือนใคร ไม่จำเป็นต้องบิน ให้เท่าใคร บินเท่าที่เราบินไหว ท่าที่บินก็ไม่จำเป็นต้องเหมือนใคร อย่าทำให้ใครเดือดร้อนก็พอ ไม่จำเป็นต้องไปเหมือนคนโน้นคนนี้ เป็นตัวของตัวเรานั่นแหละดีแล้ว แล้วเราจะมีความสุข ไม่มีใครสมบูรณ์แบบ หากพบคนที่ไม่ถูกใจที่ทำงาน ก็มีทุกสังคม คนที่ไม่ถูกใจเราต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตาย ต้องพบสิ่งที่ไม่น่าชอบใจ ต้องพลัดพรากจากสิ่งที่รัก สอนใจตนเองอยู่บ่อย ๆ เนือง ๆ ถี่ ๆ ให้ใจยอมรับกับสิ่งเหล่านี้ให้ได้ ไม่มีใครสมบูรณ์แบบ ทุกคนต้องเป็นอย่างนี้

มีนิทานอยู่เรื่องหนึ่ง **"เปรตจัดระเบียบ"** มีคนกลุ่มหนึ่งเดินทางไปต่างจังหวัดและพักอยู่ศาลาริมทาง มีผีอาศัย เป็นเรือนเก่าที่เขารื้อมาเจ้าของหวงแหน ตายไปเป็นเปรต กลางคืนนอน ผีมาเห็นไม่เป็นระเบียบนอนยังไงเท้าไม่เสมอกัน หัวก็ไม่เสมอกัน ผีก็จัดศีรษะให้เสมอกัน เท้าก็เหลื่อมกันอีก ก็ไปลากเท้าอีก จัดทั้งคืน กว่าจะรู้ก็เช้า คนเราไม่เท่ากันจะให้เหมือนกันได้อย่างไร ต่างคนต่างเกิด จะมีใครสมบูรณ์แบบ มันเป็นอย่างนี้นี่เอง ไม่มีใครสมบูรณ์แบบ

ท่านก็เช่นกัน ยอมรับนับถือกันให้ได้ อย่าเอาตัวเองไปเปรียบเทียบนะ เราไม่ใช่คนดีคนเด่นคนดังอะไร แต่เราเป็นคนที่ทำประโยชน์ได้คนหนึ่งเท่านั้น คิดเท่านี้ ถ้าคิดว่าเราดี เราเด่นเราดัง เรากำลังอวดอัตตาตนเอง ตัด **"ฉัน"** ตัด **"อยาก"** ออกเสีย ก็เหลือแต่ความสุขแล้ว ขอย้ำตัด **"ฉัน"** คือ ตัวเราตัวกูของกู ตัดกิเลส **"อยากมีอยากเป็น"** อย่ามีตัวตน พยายามละอัตตาตัวตน มากเท่าไหร่ยิ่งดี ความอยากทั้งหลายที่เป็นกิเลส ทำให้ใจเศร้าหมอง ก็ให้รู้ไว้ ทำให้ใจเศร้าหมอง ต้องระวังไว้

หากความทุกข์เกิดขึ้น ก็ขอให้คิดว่าความสุขอีกแง่มุมหนึ่ง ที่เราได้รับ ถึงแม้ว่าเราไม่เคยได้รับที่ไหนมาก่อน สิ่งที่เกิดขึ้น ไม่ใช่ว่าจะเลวร้ายเสมอไปนะ ทุกอย่างเกิดขึ้นนั้น มีข้อดีซ่อนอยู่ในสิ่งที่เราไม่ชอบนั่นแหละ ไม่ใช่จะเลวร้ายอย่างเดียว มีข้อดีซ่อนอยู่ ขอให้ท่านทั้งหลายมองให้เห็น อย่างน้อยที่สุดทำให้ใจเราเข้มแข็ง ความสุขนั้นมีอะไร มีแต่ความประมาทเลินเล่อเผลอเพลิน ความสุขเกิดขึ้น ติดสุข ติดความสุข ต้องเอาชนะกิเลสประจำวันให้ได้ ผลัดกันแพ้ผลัดกันชนะไม่ใช่แพ้อย่างเดียว ต้องผลัดกันนะ ถึงจะสนุกชีวิตนี้ ดังนั้นเมื่อความทุกข์เกิดขึ้นขอให้คิดว่า นี่แหละความสุขอีกรูปแบบหนึ่ง ชีวิตของเราผ่านมาถึงขนาดนี้แล้ว มีอะไรให้ดูเยอะแยะ มีทั้งสิ่งที่ควรจำ สิ่งที่ควรจะเก็บ สิ่งที่ควรจะลืม ขอให้นำสิ่งเหล่านั้นมาเป็นบทเรียนสอนใจตนเอง อย่าซ้ำซากนะ อะไรที่ผ่านพ้นที่ผิดไปแล้วที่ได้รับผลไปแล้ว เคยได้รับแล้วต้องหัดหมั่นหัดจำนะ อย่าซ้ำซากผิดแล้วผิดอีก หลายครั้งไม่น่าให้อภัย แสดงว่าไม่รู้จักแยกแยะผิดชอบชั่วดี

หัวใจกาสลัก

พระครูวิสุทธิสีลวัฒน์
ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดโสมนัสราชวรวิหาร
ณ ห้องประชุม กฟน. ชั้น ๑๘
วันพฤหัสบดีที่ ๕ กรกฎาคม ๒๕๕๕

ขอเจริญพรท่านผู้ใฝ่ธรรมทั้งหลาย ขออนุโมทนายินดีต่อทุกท่านที่ได้เสียสละเวลาอันมีค่ามาฟังธรรม โดยเห็นว่าการฟังธรรมนั้นสามารถที่จะช่วยให้ตนเองรู้ให้เข้าใจเพิ่มมากขึ้น

ชีวิตของเราทั้งหลายนั้นผ่านอะไรมามาก มีเพื่อที่จะเสีย ไม่เคยเหลืออะไรไว้เลย เหลือได้อย่างเดียวคือประสบการณ์ อย่างอื่นมีเพื่อที่จะใช้ มีเพื่อที่จะให้ ได้เพื่อที่จะเสียทั้งนั้น ขอให้มองให้เห็นตามความเป็นจริงอย่างนี้ จะได้มีกำลังใจในการประพฤติปฏิบัติ ในการอบรมตนเองฝึกฝนใจของตนเอง

หัวข้อที่จะบรรยายในวันนี้คือ "หัวใจกาสลัก" เมื่อพิจารณาเนื้อความแล้วเหมาะสมกับชีวิตความเป็นอยู่ในแต่ละวันของท่านทั้งหลาย "หัวใจกาสลัก" ท่านผูกเป็นคาถาภาษาบาลีไว้ว่า **จะ ภะ กะ สะ**

๑. จช ทุชฺชนสํสคฺคํ ไม่เกี่ยวข้องคบหาสมาคมกับคนชั่ว

๒. ภช ปณฺฑิตเสวนํ คบหาสมาคมกับคนดีที่เป็นบัณฑิต

๓. กร ปุญฺญมโหรตฺตํ ทำบุญตลอดวันตลอดคืน

๔. สร นิจฺจมนิจฺจตํ ให้ระลึกเสมอว่าชีวิตเรานี้ไม่เที่ยงแท้แน่นอน

สี่ข้อนี้คือหัวใจ เสกให้ตัวเองให้ขลัง จะได้ไม่เขลา ไม่เขลาแล้วไม่โง่ ไม่โง่แล้วมีปัญญา เห็นตามความเป็นจริง

ข้อ ๑. ไม่คบหาสมาคมกับคนชั่ว

คนชั่วคนพาล เข้าใกล้เราก็เดือดร้อน ลักษณะของคนพาล พูดคิดชั่ว ทำชั่ว เราเข้าไปเกี่ยวข้อง ก็พลอยเสียไปด้วย มีชาดกกล่าวไว้ว่า

"มหิลามุขชาดก" ช้างมหิลามุขเป็นสัตว์ประเสริฐ เป็นสัตว์คู่บารมีของพระเจ้าพรหมทัต เป็นสัตว์คู่แผ่นดิน วันหนึ่งผูกไว้ที่โรงเลี้ยงตามปกติ มีโจรกลุ่มหนึ่งมาปรึกษาหารือกันเพื่อเตรียมที่จะปล้นบ้าน โจรก็คุยกันว่าตามธรรมดาเราเป็นโจรต้องไม่ปรานีปราศรัย ปล้นทรัพย์แล้วต้องทำร้ายเจ้าของ เจอใครจะขัดขืนหรือไม่ขัดขืน ให้ทำร้ายให้หมด ปรึกษากันอยู่ ๓ คืน ช้างมหิลามุขซึ่งเป็นสัตว์ประเสริฐ ได้เสพสิ่งเหล่านี้ทางหูอยู่ตลอดฟังอยู่เรื่อย ๆ หลังจากนั้นไม่นาน เช้าวันหนึ่ง ช้างมหิลามุขเอางวงจับคนเลี้ยงช้างที่มาดูแลทุกเช้า ๆ ซึ่งเคยเป็นมิตรกันมาอย่างดี เอางวงจับฟาดลงกับพื้น อาการหนักปางตาย กลายเป็นสัตว์ดุร้ายไปได้ พระราชาทรงทราบก็ให้ไปสืบความ ก็ทราบได้ว่า ช้างได้ยินได้ฟังเรื่องที่ไม่ดีจากคนรอบข้างเลยกลายเป็นสัตว์แบบนั้นไป เปรียบเทียบคนดี ๆ ถ้าอยู่ในดงคนที่ไม่ดี ก็พลอยเสียหายไปได้

"ทธิวาหนชาดก" มีพระราชาองค์หนึ่ง ทรงสรงสนานในลำแม่น้ำก็กันเขตเอาตาข่ายมาดักไว้ วันหนึ่งได้มะม่วงมาผลหนึ่ง เอาไปเสวยก็รสชาติดี ก็รับสั่งให้เอาเมล็ดไปเพาะปลูก ผลิดอกออกผล รสหวานชื่นใจ จนกระทั่งพระราชามีใจคับแคบ เสวยมะม่วงแล้วเอาหางกระเบนทิ่มที่เมล็ดจะได้ไม่งอกอีก ไม่อยากให้ใครมากินมะม่วงของตนเอง ความทราบถึงหัวเมืองต่าง ๆ รู้ว่าพระองค์คับแคบอย่างนี้ก็ไม่ชอบใจ ส่งบุคคลคน ๆ

หนึ่งไปตีสนิทกับพระราชา พระราชาก็ตายใจ เมื่อตีสนิทแล้วก็เอาบอระเพ็ดบ้าง เอาสะเดาบ้างมาปลูกอยู่ข้าง ๆ ต้นมะม่วงต้นนั้น มะม่วงรสชาติดีต้นนั้น ก็แปรเปลี่ยนไปจากหวานสนิท มีรสชาติขมเจือด้วย พระราชาทราบความว่าเอามาเสวยทำไมรสชาติเปลี่ยนไป สืบความได้ว่าเป็นอย่างนี้ ก็จัดการชายคนนั้นซะ เอาไปดึงบอระเพ็ดออกเอาสะเดาออก พรวนดินให้ปุ๋ยเหมือนเดิม รสชาติก็ดีดังเดิม การคบคนก็เช่นกัน ไปเกลือกกลั้วกับคนชั่วมาก ๆ คนที่ไม่ดีมาก ๆ ทำให้เราเสียหายได้

"คิริทัตตชาดก" นายคิริทัต เป็นคนเลี้ยงม้าของพระราชา มีม้าชื่อ ปัณฑวะ เป็นม้าหัวหน้า เป็นม้าจ่าฝูง นายคิริทัตมีขากะเผลก ม้าทั้งฝูงเป็นม้าปกติ แต่เห็นนายคิริทัตคนเลี้ยงเดินนำหน้าขากะเผลก ก็เดินเอาอย่างขากะเผลกเหมือนกับคนเลี้ยงบ้าง การไปคลุกคลี ไปเห็นอะไรมาก ๆ ทำให้ตนเองต้องพลอยเสียหายและประพฤติเช่นนั้นไป

"อกิตติชาดก" ก็แสดงลักษณะของคนพาล คนพาลใครพูดดี ๆ ก็ไม่เชื่อ ไม่ชอบอยู่ในเหตุผล ใครเตือนดี ๆ ก็ไม่ฟังเอาแต่ใจตัวเอง ไม่ชอบอยู่ในกฎระเบียบ นี่คือลักษณะของคนพาล การเกลือกกลั้วคลุกคลีคนชั่วคนไม่ดีนั้น มีแต่เสียอย่างเดียว การที่จะอยู่กับคนเหล่านั้นได้ก็คือมีเรื่องมีธุระก็คุยกันไป ทำกันไป แต่อย่าไปคลุกคลี อย่าไปเกลือกกลั้วด้วยเราจะพลอยเสียนิสัยไปด้วย จะพลอยเป็นคนพาล จะพลอยเป็นคนขี้โกรธจะพลอยเป็นคนโลภคนหลงตามไปด้วย อย่าคบหาสมาคมกับคนชั่ว นี่คือหัวใจข้อที่ ๑

ข้อ ๒. คบกับคนดีคนฉลาด

คนดีคนฉลาด ก็คือคนที่แนะนำประโยชน์ มีใจที่คิดดีพูดดีทำดี ต้องใช้ตาใจเลือกสรรคนเหล่านี้ด้วยตนเอง และพยายามดูแลบุตรหลานของตนเองด้วย ในการคบหาสมาคมกับเพื่อนกับคนรอบข้าง

เพื่อนทุกคนรอบข้างนั้นมีอิทธิพล ที่จะทำให้บุคคลนั้นๆ เปลี่ยน-แปลงไปได้ง่าย ๆ ต้องหมั่นสมาคมกับคนดีคนมีศีลมีธรรม อย่างที่ท่านทั้งหลายได้จัดกิจกรรมนี้ขึ้น ได้มาเจอกันบ่อยๆ พูดตามภาษาธรรมว่าท่านทั้งหลายมีธรรมะเสมอกัน มีอัธยาศัยที่ไปในทางเหมือน ๆ กัน คุยแล้วสบายใจไม่อึดอัด ไม่ได้เอากิเลสมาอวดกัน เอาความโลภ ความโกรธความหลง เอาความมั่งมีมาคุยอวดกัน คุยอย่างนั้นทำให้อึดอัดใจ ไม่โปร่งใจ ฟังทีไรก็ไม่เอิบอิ่มใจ ไม่แช่มชื่นใจ ไม่บันเทิงใจ แต่ถ้าคุยกันในทางธรรม ใจจะเอิบอิ่มแช่มชื่น ฉะนั้นต้องรู้จักคบหาสมาคมกับบัณฑิตไว้ นี่คือหัวใจข้อที่ ๒

ข้อ ๓. หมั่นสั่งสมบุญตลอดวันตลอดคืน บุญกุศลไม่มีคำว่าพอ ต้องเพิ่มเติมให้ตนเองอยู่ตลอด ไม่มีคำว่าพอ ในทางตรงข้ามอะไรก็ไม่พอดีกับกิเลสเช่นกัน เติมไปก็ไม่รู้จักเต็มไม่รู้จักอิ่ม เป็นทาสตัณหา จิตใจของคนในโลก ในทางบุญกุศลก็ไม่มีคำว่าพอ ต้องหมั่นสั่งสมบุญเพิ่มเติมอยู่ตลอดเวลา

บุญกุศลที่ท่านทั้งหลายจะหมั่นเพิ่มเติมก็อยู่ในหลักบุญกิริยาวัตถุในพระไตรปิฎกแสดงไว้ ๓ ถ้ามาขยายเพิ่มอีก ๗ เป็น ๑๐ ในพระไตร-ปิฎก ก็คือ ทาน ศีล ภาวนา

ทาน คือ การให้

ศีล คือ การรักษากายวาจาให้เรียบร้อย

ภาวนา คือ การอบรมฝึกฝนใจตนเอง

ประการแรก ทาน คือการให้ ที่สุดของการให้คือให้แบบไม่หวังผล ที่สุดของความรักคือแบบไม่ยึดไม่ครอบครอง ที่สุดของการให้คือให้อภัย ที่สุดของคนคือคนธรรมดาคนหนึ่ง ไม่เยอะไม่มีพิธีรีตอง ไม่มากมาย ไม่เรื่องเยอะ ต้องให้ได้อย่างนี้ จะรักใคร ชอบใคร อย่าไปยึดไปครอบครอง เป็นของเรา เป็นของฉัน ท่านกำลังตีกรอบให้ตนเอง สร้างเหตุแห่งทุกข์ให้ตนเอง ความทุกข์รอท่านอยู่ข้างหน้าแล้ว ท่านทั้งหลายกำลัง

ดำเนินไปสู่ทะเลทุกข์ กำลังเข้าคลองแห่งความทุกข์ ที่สุดแห่งการให้ ให้แบบไม่หวังผล ให้แล้วให้เลย

การให้ คือ การขจัดความตระหนี่ในใจ ก่อนให้ดีใจ กำลังให้ใจเริ่มใส ให้แล้วใจชื่นบานเบิกบานใจ บุญกุศลเกิดขึ้นตรงนี้ ฝึกอุปนิสัยในการให้ ให้เคยชิน ให้แบบไม่หวังผล ให้แบบไม่มีเยื่อใย ไม่ต้องอาลัยอาวรณ์ในวัตถุที่ให้ ให้เพื่อขจัดความตระหนี่ ให้แล้วให้เลย จิตที่คิดจะให้กับจิตที่คิดจะเอามีค่าต่างกัน จิตที่คิดจะให้เป็นจิตที่ประเสริฐ เป็นจิตที่ควรแก่การงาน เป็นจิตที่อ่อนโยน เป็นจิตปราณีต จิตที่คิดจะเอาแข็งกระด้างหยาบมีแต่กิเลสเต็มไปหมด ต้องฝึกอุปนิสัยการให้ ให้เคย นี่คือการสั่งสมบุญตลอดวันตลอดคืนท่านก็ทำได้

ประการที่สอง การรักษาศีล คือการรักษากายวาจาใจให้เรียบร้อย มิได้หมายความเพียงว่าศีล ๕ ศีล ๘ ศีลอุโบสถ การอยู่ในระเบียบวินัยที่ดีงาม อยู่ในกฎกติกามารยาทของสังคม นั่นคือตัวศีล

ประการสุดท้าย การภาวนา คือการเจริญ สิ่งใดที่ไม่มีก็ทำให้มีหมั่นฝึกฝนอบรมจิตใจของตนเอง

วันนี้จะให้ ๓ คำเกี่ยวกับการภาวนา คือ **ดู รู้ เห็น**

"ดู" ดูอะไร ดูกายเคลื่อนไหว เดินเหินก้มเงย เหยียดคู้แขน ล้างถ้วยกาแฟ แปรงฟัน โกนหนวดอาบน้ำสระผม ดูกายเคลื่อนไหว

"รู้" รู้อะไร รู้ลมหายใจเข้าออก หายใจเข้าก็รู้ หายใจออกก็รู้ อะไรชัดก็ดูอันนั้น ดูทีละอย่าง กายชัดก็ดูกาย ไม่ว่าจะทำอะไร ขอให้มีความรู้สึกว่ากายอยู่ตรงนั้นด้วยทุกอย่างไม่หลง ให้รู้สึกว่ามีกายอยู่ตรงนั้นด้วย จะดูทีวีก็ให้รู้ว่ามีกายนั่งดูอยู่ที่หน้าจอ ปกติเราจะหลงไปกับสิ่งที่เรากำลังได้รับผัสสะ กำลังสัมผัสอยู่ ไม่ได้รู้สึกตัวว่ามีกายอยู่ด้วย ในขณะนี้ที่ท่านนั่งก็ให้มีความรู้สึกว่ามีกายนั่งฟังอยู่ด้วย นี่แหละคือการปฏิบัติ

"เห็น" เห็นอะไร เห็นความเกิดดับ สรรพสิ่งรอบตัวเรามีแต่เกิดขึ้นแล้วก็ดับ ให้เห็นพระไตรลักษณ์ให้ได้ ไม่เที่ยงเป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน ไม่มีอะไรที่คงทนถาวรอยู่ได้ มองไม่เห็นก็ต้องเห็น พยายามเปิดใจมองให้ลึกนึกให้ไกล เปิดใจให้กว้าง ท่านทั้งหลายจะเห็นว่าทุกสิ่งทุกอย่างเป็นธรรมดาอย่างนั้นเอง

นี่คือการสั่งสมบุญ ทาน ศีล ภาวนา

วันใดไม่ได้ให้ทาน อย่ารับประทานอาหาร วันใดไม่ได้รักษาศีล อย่าออกจากบ้าน ไม่เป็นมงคล วันใดไม่ได้ภาวนา อย่านอน อย่าหลับ เอาให้ได้ท่านทั้งหลายหาโอกาสทำไปเรื่อย ๆ เล็ก ๆ น้อยไม่จำเป็นต้องมาก ฝึกอุปนิสัย ฝึกการให้ ให้เคย วิถีชีวิตของคนไทยมีแต่ให้กับให้ ยิ่งชีวิตต่างจังหวัด มีแต่การเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่มีแต่การให้มาตลอด

ศีล ก็เช่นกัน รักษาศีล ก่อนออกจากบ้านก็สมาทานศีลด้วยตนเอง ข้าพเจ้าขอสมาทานศีลทั้ง ๕ ข้อ ไม่จำเป็นต้องรับกับพระสงฆ์ และตั้งใจงดเว้นทางกายวาจาใจ งดเว้นทางกาย ไม่ฆ่าสัตว์ ไม่ลักทรัพย์ ไม่ประพฤติผิดในกาม งดเว้นทางวาจา ไม่พูดเท็จ ไม่พูดส่อเสียด ไม่พูดเพ้อเจ้อ งดเว้นทางใจ ไม่โลภอยากได้ของผู้อื่นมุ่งมาเป็นของตน ไม่พยาบาทปองร้ายใคร เห็นชอบตามคลองธรรม โลกนี้มี โลกหน้ามี ตายแล้วเกิด พ่อแม่มีคุณจริง สมณพราหมณ์ผู้ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบมีจริง สัตว์ผู้ลอยมาเกิดมีจริง เทพยดามีจริง นี่คือเห็นชอบตามคลองธรรม ถ้าใครเห็นผิดจากนี้ เรียกว่า มีความเห็นผิดเห็นไม่ชอบตามคลองธรรม ต้องปรับความเห็นให้ตรง ทำแค่นี้เอง ตั้งเจตนางดเว้น ก็มีศีลได้แล้ว และภาวนาตามที่แนะนำไป นอกจากจะทำสมาธิในรูปแบบแล้วก็อยากจะให้เอาไปใช้ในชีวิตจริงให้ได้ เพราะชีวิตจริงเราไม่ได้อยู่หน้าพระ ไม่ได้อยู่ในห้องสวดมนต์ ไม่ได้อยู่ในที่นั่งสมาธิ ชีวิตจริงเราต้องเคลื่อนไหวต้องพบปะเจอะเจอกับบุคคลต่าง ๆ พยายามแทรกลงไปให้ได้ในวิถีชีวิตความเป็นจริงของท่าน

ทั้งหลาย

บุญกิริยามีอีกมากที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ กราบไหว้ทำความเคารพซึ่งกันและกันก็เป็นบุญ ช่วยเหลือเกื้อกูล เวยยาวัจจมัย ช่วยเหลือกิจการต่าง ๆ ที่เป็นบุญกุศลก็เป็นบุญ อนุโมทนาบุญที่ผู้อื่นทำแล้วก็เป็นบุญ ทำบุญเสร็จทุกครั้งแบ่งส่วนบุญให้ก็เป็นบุญ บางคนกลัวบุญหมดไม่ให้บุญ ยิ่งให้ยิ่งได้ เหมือนครูอาจารย์สอนหนังสือถามว่าความรู้หมดไหม ยิ่งสอนยิ่งชำนาญ ยิ่งเพิ่มเติมความเก่งกล้าให้แก่ตนเอง บุญกุศลยิ่งให้ก็ยิ่งได้ บุญกิริยาวัตถุฟังธรรมก็เป็นบุญ สนทนาธรรมก็เป็นบุญ เทศนาธรรมก็เป็นบุญ ให้ความรู้ผู้อื่นก็เป็นบุญ ท่านทั้งหลายจะเห็นว่า **บุญกิริยาวัตถุทั้ง ๑๐** นี้ ในชีวิตประจำวันนั้นเราสามารถเพิ่มเติมได้ โดยไม่ต้องรอใคร โดยไม่ต้องไปอิงอะไรมากมาย ไม่ต้องเสียเงินเสียข้าวของมากมาย ยิ่งบุญที่สำเร็จจากการภาวนาการทำใจให้สงบ เป็นบุญชั้นยอดมีค่ามากมีผลมาก มากกว่าทานมากกว่าศีล คือใจที่ไม่มีกิเลส ใจที่ไม่เศร้าหมอง เป็นใจที่ประเสริฐที่สุดแล้วไม่มีอะไรมีค่าเท่านี้อีกแล้ว หน้าที่ของท่านทั้งหลายหมั่นทำใจให้บริสุทธิ์ หมั่นทำใจให้หมดจดให้พ้นจากกิเลสเครื่องเศร้าหมองใจ ไม่ใช่เพิ่มเติมเครื่องเศร้าหมองให้ใจตนเอง ต้องหมั่นเพียรทำใจของตนให้บริสุทธิ์หมดจด

ข้อ ๔. ตามระลึกถึงสิ่งต่างๆไม่เที่ยง ไม่มีอะไรแน่นอน มองให้เห็นพบกันก็เพื่อพราก รักกันก็เพื่อจาก ไม่มีอะไรที่จะเที่ยงแท้แน่นอนที่จะคงทนไปได้ทุกสิ่งทุกอย่าง ที่ท่านทั้งหลายมีอยู่ ยังไม่คงที่ถาวร ได้เจริญพรท่านทั้งหลายแล้วว่า มีเพื่อที่จะให้ ข้าวของทุกอย่าง ได้เพื่อที่จะเสีย เก็บหอมรอมริบไว้ส่วนหนึ่ง อันนั้นจำเป็น แต่ที่มีที่อยู่หมุนเวียนตลอด ไม่มีอะไรที่จะอยู่กับเราได้นาน ต้องเสียหายไปตามกาลเวลา มีอันต้องเสื่อมสิ้นไปต้องมองให้เห็นอย่างนี้ และพยายามสอนใจตนเองอยู่บ่อย ๆ เมื่อจิตจับกับอะไรก็สอน ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน ทั้งที่ชอบและไม่

ชอบ สอนใจอยู่บ่อย ๆ อย่างนี้ ให้ใจมันรับได้ ให้ใจมันเคยชิน ให้ใจมันอ่อนโยน ให้มันยอมรับได้ไม่เที่ยงเป็นทุกข์ไม่ใช่ตัวตน

วิถีชีวิตของท่านทั้งหลาย เอาความไม่เป็นไร เป็นทุนชีวิตเข้าไว้ มีอะไรก็บอกตนเองว่า "ไม่เป็นไร ช่างมัน" คือ ทุกสิ่งเกิดตามเหตุปัจจัยที่จะเกิด ไม่ใช่เกิดตามที่เราอยากให้เกิด ทุกคนนะต้องมองให้เห็นตามความเป็นจริง ทุกสิ่งทุกอย่างจำเป็นไหมที่เราจะต้องชอบเท่านั้น ไม่จำเป็น ใครคิดผิดมหันต์ ทุกสิ่งทุกอย่างจำเป็นไหมที่จะต้องทำให้เราชอบทุกอย่าง คนร่วมงานจำเป็นไหมที่จะต้องดีให้เราชอบใจทุกคน ไม่ใช่เรื่องเป็นไปได้ เป็นไปไม่ได้ ท่านทั้งหลายอย่าไปคิดนะ อย่าพยายามไปแก้สิ่งเหล่านั้น แก้ใจของตนเอง คนที่มีความสุขที่สุดคือคนที่ยอมรับอะไรได้ทุกอย่าง ไม่ว่าอะไรจะเกิดขึ้น ยอมรับด้วยใจ เป็นกลางได้หมด เข้าใจในเหตุยอมรับในผลให้ได้

ไม่มีอะไรที่มากกว่าในหลักคำสอนในพุทธศาสนา สมควรทุกเรื่องสมควรที่เกิดขึ้นกับชีวิตเรา สมควรแล้วแก่เหตุ สมควรแล้วแก่ผลของการกระทำของเรา ชีวิตเราผ่านอะไรมามาก "กรรม" คือ การกระทำ จะมองเพียงแค่ชาตินี้ชาติเดียวไม่ได้ ชีวิตของเรามีอดีตทุกคนล้วนมีอดีต และอดีตที่ผ่านมา เราไปทำอะไรมาบ้าง ก็ไม่รู้ แต่ผลที่เกิดขึ้นเหมาะสมกับเหตุที่สุด ยินดียอมรับ สมควรแล้วเหมาะแล้ว ไม่มีอะไรเกินกว่ายิ่งกว่า อย่าตีโพยตีพายอย่าเสียใจ ยอมรับมันเสียเถิด เราเคยทำมา เราต้องรับผลหมั่นทำปัจจุบันให้ดี สร้างปัจจุบันให้ดี ดีสิอะไรเกิด เหมือนเราได้เปลื้องหนี้ ได้ใช้หนี้ไป เราจะได้เบากายเบาใจลง อะไรต่ออะไรก็จะได้หมั่นสร้างสมความดีไป อย่างเบาตัวไม่มีอะไรมาถ่วงให้หนัก นี่คือการระลึกถึงสิ่งเหล่านี้

ท่านทั้งหลายต้องหมั่นระลึกและพยายามมองความตาย ย้อนเข้ามาหาตัวเองมาก ๆ สิ่งที่เกิดขึ้นกับใครก็ตาม กับคนรอบข้าง กับคนรู้จัก

คุ้นเคย มองเข้ามาหาตัวเองว่า ชีวิตก็เป็นอย่างนี้ เราอย่าได้ประมาท รีบเร่งทำความดีทำความเพียร สิ่งเหล่านี้ ถ้าเรามองเห็นใจที่ยึด จะคลายได้ ตัวอุปาทานที่ยึดถือมันจะคลายจากสิ่งเหล่านี้ได้มาก โดยเฉพาะความตาย หัดมองเข้ามาหาตนเองมาก ๆ เวลาไปงานศพอย่าไปเพียงแค่ทำหน้าที่แล้วก็กลับ ต้องมองเข้ามาหาตนเองให้ได้ว่า ตัวเราก็ต้องเป็นเช่นนี้ ไม่นาน ไม่ตายวันนี้ ต้องตายวันหน้า ไม่มีอะไรเที่ยงแท้แน่นอน หัดตายเสียก่อนตาย

"ระลึกถึง ความตาย สบายนัก มันหักรัก หักหลง ในสงสาร
บรรเทามืด โมหันต์ ในสันดาน ทำให้หาญ หายสะดุ้งไม่ยุ่งใจ"

นึกถึงบ่อย ๆ ไม่ใช่พูดไม่เป็นมงคล อาตมาเข้าใจว่าท่านทั้งหลายมีพื้นใจดีที่เข้ามาฟังธรรมในที่นี้ ได้รับการสั่งสมอบรม ได้รับการขัดเกลามาดีแล้ว พูดอะไรก็ยอมรับได้ ไม่ถือ ว่าไม่ใช่เรื่องหนักหนาสาหัส

นี่คือคำสอนในพุทธศาสนาของเรา พยายามมองย้อนเข้ามาหาตัวเองให้ได้ ให้ระลึกสิ่งเหล่านี้ ทุกสิ่งทุกอย่างที่เกิดขึ้น มองให้เห็นพระไตร-ลักษณ์ให้ได้ "ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน มันเป็นอย่างนั้นเอง" ท่านทั้งหลายจะได้เข้าใจ

ที่โตมานี่ ก็เรียนรู้จากความผิดพลาดควบคู่กันไป ที่ฉลาดก็เพราะความผิดหวัง ต้องขอบคุณสิ่งเหล่านี้ ท่านทั้งหลาย เรียนรู้ความฉลาดจากความผิดหวัง เรียนรู้ พยายามมีเมตตากับคนที่เกลียดชังเรา แผ่เมตตาให้เขา แผ่เช้าแผ่เย็น แผ่บ่อยๆ "จงเป็นสุข เป็นสุขเถิด อย่าเบียดเบียนซึ่งกันและกันเลย" การให้อภัย เป็นการแก้แค้นที่สาสมที่สุด โกรธใคร เกลียดใคร ให้ยาแก้แค้น คือ การให้อภัย **"ไม่มีเหตุสมควรโกรธในโลก"**

ถ้าเรามองโดยเฉพาะการเจริญมรณานุสติ หากมองให้ลึกจะย้อนลงมาเข้าสู่ตนเอง นี่เป็นยอดกรรมฐาน การระลึกถึงความตาย อะไรที่มันมาก ๆ ในตัวเราเองมันจะค่อย ๆ ปล่อย ค่อย ๆ วางได้

"เมื่อเห็นทุกข์ จึงเห็นธรรม" สุขไม่ค่อยเข้ามาหรอก หลงระเริงเพลิดเพลิน ยินดีประมาท ไปตามวัย ไปตามวิสัยของโลก เมื่อเห็นทุกข์จึงเห็นธรรม "เมื่อเห็นโทษ จึงละได้" ถ้าไม่เห็นโทษละไม่ได้ มองดูโทษของความโลภมีอะไร โทษของความโกรธมีอะไรบ้าง โทษของการที่ยึดถือมีอะไรบ้าง สิ่งใดที่ยึดถือ สิ่งนั้นไม่มีโทษไม่มี? มีแต่โทษทั้งนั้น ยิ่งยึดยิ่งมีโทษ ยิ่งยึดมากยิ่งทุกข์มาก เราจะไปยึดถือทำไม เราจะไปสร้างเหตุแห่งทุกข์ ให้แก่ตนเองมากทำไม พยายามมองให้ลึกอย่างนี้ จิตใจของท่านทั้งหลาย ก็จะได้รับการอบรมสั่งสอนจากตนเองตลอด

หัวใจกาสลัก : จะ ภะ กะ สะ

๑. การไม่คบคนชั่ว **๒. คบคนดี**
๓. สั่งสมบุญตลอดวันตลอดคืน **๔. มองเห็นทุกอย่างเป็นของไม่เที่ยง**

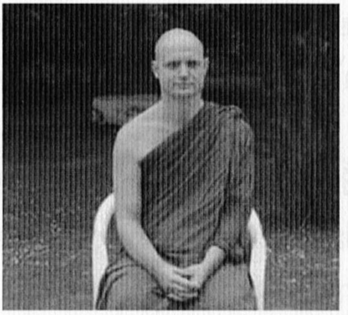
โคลงโลกนิติ

อย่าคบคนหมู่ร้าย ทรชน
คบแต่บัณฑิตคน ปราชญ์แปล้
วันคืนรวดเร็วดล บุญเร่ง ทำนา
เห็นอนิจนั้นแล้ ล่วงพ้นสงสาร.

(ฉบับศิลาจารึกวัดพระเชตุพนวิมลมังคลาราม บทที่ ๒๒๗
ผู้แต่ง สมเด็จเจ้าพระยา กรมพระยาเดชาดิศร)

หลวงพ่อ จรัญ ฐิตธัมโม

๐ เมื่อจิตเศร้าหมองแล้ว ทุคติเป็นอันต้องหวัง เมื่อจิตไม่เศร้าหมองแล้ว สุคติเป็นอันหวังได้



หนี้ศักดิ์สิทธิ์

โดย ชยสาโร ภิกขุ

เมื่อยี่สิบกว่าปีที่แล้ว ตอนที่ยังไม่ได้บวช อาตมาเชื่อว่าปัญญาเกิดจากประสบการณ์ จึงเดินทางออกจากบ้านเกิดเมืองนอนที่ประเทศอังกฤษระเหเร่ร่อนหาประสบการณ์ชีวิตทางยุโรปและเอเชีย ยิ่งลำบากยิ่งชอบ เพราะรู้สึกว่าความลำเค็ญ ช่วยให้รู้จักตัวเองมากขึ้น ซึ่งเป็นกำไรชีวิต

แต่การเดินทางไปอินเดียผิดหวังนิดหน่อย ไม่ได้ท้าทายอย่างที่คาดหวัง ขากลับจึงตัดสินใจออกเดินทางจากประเทศปากีสถานไปยังอังกฤษโดยไม่ใช้เงิน โบกรถไปเรื่อยอยากจะรู้ว่าเป็นไปได้ไหม อยากจะทราบความรู้สึกของผู้ไม่มีอะไรอย่างลึกซึ้ง

ผจญภัยเยอะเหมือนกัน และผ่านเหตุการณ์ที่ไม่มีวันลืมเลือน อย่างเช่นพอถึงเตหะราน เมืองหลวงของประเทศอิหร่าน รู้สึกจะหมดแรงแล้ว ผอมแห้งบักโกรก เสื้อผ้าก็มอมแมมกระดำกระด่าง คงดูน่าเกลียดพอสมควร เห็นหน้าในกระจกห้องน้ำสาธารณะก็ตกใจ ส่วนใจก็เป็นเปรตมากขึ้นทุกวัน กังวลหมกมุ่นแต่ในเรื่องอาหารการกิน วันนี้เราจะมีอะไรทานไหมหนอ? แต่ละวันท้องจะอิ่ม จะว่าง ก็แล้วแต่น้ำใจของเพื่อนมนุษย์ เราจำเป็นต้องพึ่งบารมีเพราะไม่มีอย่างอื่น

พอดีเจอผู้ชายอิหร่านคนหนึ่ง เขาคงสงสารและอยากฝึกพูดภาษาอังกฤษด้วย เขายังพาไปกินน้ำชาแล้วให้สตางค์เล็ก ๆ น้อย ๆ กลางคืนพักข้างถนนในซอยเงียบ กลัวว่าตำรวจเห็นจะซ้อม รุ่งเช้าเดินไปร้านขายซุปแห่งหนึ่ง ซึ่งจำได้ว่าซื้อซุปหนึ่งจาน แล้วเขาให้ขนมปังฟรี ในขณะที่กำลังเดินไปโดยพยายามไม่มองร้านอาหารข้างทางที่ดึงดูดตาเหลือเกิน ไม่ดมกลิ่นหอมที่โชยออกมา เราได้สวนทางกับผู้หญิงคนหนึ่ง เขาเห็นเราแล้วก็หยุดชะงัก จ้องมองเราอย่างตะลึงสักพักหนึ่ง แล้วเดินตรงมาหาหน้าตาบูดบึ้งแล้วสั่งให้ตามเขาไปโดยใช้ภาษามือ เราเป็นนักแสวงหาเลยยอมตามไป เดินไปสักสิบนาที ก็ถึงตึกแถว ขึ้นลิฟท์ไปถึงชั้นที่สี่ สันนิษฐานว่าคงเป็นบ้านเขา แต่เขาไม่พูดไม่จาอะไรเลย ยิ้มก็ไม่ยิ้ม หน้าถมึงทึงตลอด

พอเปิดประตูเข้าไปปรากฏว่าเป็นบ้านของผู้หญิงคนนี้จริง ๆ เขาพาเข้าห้องครัวแล้วชี้ไปที่เก้าอี้ ให้นั่ง นั่งแล้วเขาเอาอาหารมาให้ทานหลาย ๆ อย่าง อาตมารู้สึกเหมือนกับขึ้นสวรรค์ ทำให้รู้ว่าอาหารที่อร่อยที่สุดในโลกคืออาหารที่ทานในขณะที่หิว และท้องกำลังร้องจ๊อก ๆ เขาเรียกลูกชายมาสั่งอะไรก็ไม่รู้ เพราะฟังไม่รู้เรื่อง แต่สังเกตว่าลูกดูจะอายุไล่เลี่ยกับเรา สักพักใหญ่ ลูกชายก็กลับมาด้วยกางเกงและเสื้อเชิ้ตชุดหนึ่ง พอเขาเห็นว่าเราอิ่มหนำสำราญแล้ว ก็ชี้ไปที่ห้องน้ำ สั่งให้อาบน้ำเปลี่ยนผ้าชุดใหม่ (ของเก่าน่ากลัวเอาไปเผา) เขาไม่ยิ้มไม่แย้ม ไม่พูดจาอะไรเลย มีแต่สั่งอย่างเดียว ขณะที่อาบน้ำอยู่ ก็คิดสันนิษฐานว่า แม่คนนี้ อาจเห็นอาตมาแล้ววาดภาพนึกถึงลูกชายเขาเองว่า ถ้าสมมติว่าลูกเราเดินทางไปต่างประเทศแล้วตกทุกข์ได้ยากอย่างนี้ อยู่ในสภาพน่าสมเพชอย่างนี้ มันจะเป็นอย่างไร ฉะนั้นอาตมาจึงคิดว่าเขาช่วยเราด้วยความรักของแม่ เลยคิดแต่งตั้งเขาเป็นแม่กิตติมศักดิ์ประจำเมืองอิหร่าน ยืนยิ้มหน้าบานอยู่ในห้องน้ำคนเดียว

เมื่อเสร็จเรียบร้อยแล้ว เขาก็ไปส่งเราตรงจุดที่ได้เจอกัน แล้วเดินลุยเข้าไปในกระแสชาวเมือง ที่กำลังเดินไปทำงาน อาตมายืนมองผู้หญิง

อิหร่านคนนั้น ถูกหมู่ชนกลืนไป รู้อย่างแม่นยำว่าชาตินี้คงไม่มีวันลืมเขาได้ อาตมาประทับใจและซาบซึ้งมาก น้ำตาทำท่าจะไหลคลอ เขาให้เราทั้ง ๆ ที่ไม่รู้จักกันเลย ตัวสูง ๆ ผอม ๆ เหมือนไม้เสียบผีจากป่าช้าที่ไหนก็ไม่รู้ เสื้อผ้าก็เหม็นสกปรก ผมก็ยาวรุงรัง แต่เขากลับไม่รังเกียจเลย หนำซ้ำยังพาเราไปที่บ้าน และดูแลเราเหมือนเป็นลูกของเขาเอง โดยไม่หวังอะไรตอบแทนจากเราเลย แม้แต่การขอบคุณ เวลาผ่านมา ๒๐ กว่าปีแล้ว อาตมาจึงอยากประกาศคุณของพระโพธิสัตว์หน้าบูดคนนี้ ให้ทุกคนได้ทราบว่า แม้ในเมืองใหญ่ ๆ ก็ยังมีคนดีและอาจมีมากกว่าที่เราคิด

ไม่ใช่เพียงแค่คนนี้คนเดียว ตอนสมัยที่อาตมาแสวงหาประสบการณ์ชีวิตนั้น ได้รับความเมตตาอารี ความช่วยเหลือเจือจาน จากหลาย ๆ ชาติทั้ง ๆ ที่เราไม่ได้ขออะไรจากใคร ทำให้ตั้งใจว่ามีโอกาสเมื่อไหร่ต้องช่วยเหลือคนอื่นบ้าง ต้องมีส่วนในการสืบอายุของน้ำใจในหมู่มนุษย์ แม้สังคมทั่วไปจะอัตคัตกันดารคุณงามความดีเพียงไร แต่ขอให้เราพยายามเป็นแหล่งเขียวเล็ก ๆ แก่เพื่อนร่วมโลกก็ยังดี

ต่อมาอาตมาได้กลับไปอยู่อินเดียอีกครั้งหนึ่ง พักปฏิบัติธรรมกับครูบาอาจารย์สายฮินดูองค์หนึ่ง ท่านน่าเลื่อมใสมาก มีข้อวัตรปฏิบัติ คล้ายกับของพุทธ อยู่กับท่านมีเวลานั่งคิดไตร่ตรองชีวิตของตนเองมาก ตอนบ่ายชอบเดินขึ้นเขา ไปนั่งใต้ต้นไม้เก่าแก่ ท่ามกลางสายลม ดูทะเลสาบข้างล่าง และทะเลทรายที่ยาวเหยียดออกไปถึงขอบฟ้า ความคิดก็ปลอดโปร่งดี แล้ววันหนึ่งก็นั่งนึกแปลกใจตัวเองว่า เมื่อไหร่ที่ระลึกในความมีน้ำใจของผู้ที่เคยเกื้อกูลการเดินทางของเรา ให้อาหารบ้าง ให้ที่พักสักคืนสองคืนบ้าง เราจะรู้สึกทึ่งทุกครั้ง แต่ทำไมพ่อแม่เลี้ยงเรามา ๑๘ ปี ให้อาหารทุกวันไม่เคยขาด วันละสามมื้อบ้าง สี่มื้อบ้าง ยังเป็นห่วงว่าจะไม่ถูกปากเราอีก ท่านให้ทั้งเสื้อผ้าและที่นอน ยามป่วยไข้ท่านก็พาไปหาหมอและดูเหมือนว่าท่านจะเป็นทุกข์มากกว่าเราเสียอีก ทำไมเราไม่เคยซึ้งในเรื่องนี้

เลย? มันไม่ยุติธรรมและน่าละอาย สำนึกตัวว่าประมาทเหลือเกิน ในขณะนั้นเหมือนเขื่อนพัง ตัวอย่างความดีของพ่อแม่ไหลทะลักเข้ามาในจิตใจจนตื้นตันใจมาก นี่เป็นจุดเริ่มต้นของการรู้จักบุญคุณของพ่อแม่ในชีวิตของอาตมา

เราคิดต่อไปว่าตอนคุณแม่ท้องก็คงลำบาก ในช่วงแรกคงแพ้ท้อง ต่อมาการเดินการเหิน การเคลื่อนไหวทุกประเภท คงไม่สะดวกไปหมด ปวดเมื่อย แต่ท่านก็ยอม เพราะเชื่อว่าความทุกข์ที่เกิดขึ้น มีความหมาย และความหมายนั้นคือเรา

ตอนเด็กเราต้องอาศัยท่านหมดทุกสิ่งทุกอย่าง ทำให้เรารู้สึกเฉย ๆ เหมือนกับว่าเป็นหน้าที่ของท่าน ที่จะต้องให้ และเป็นสิทธิ์ของเราที่จะรับ ต่อมาเลยสำนึกว่า ที่มีโอกาสปฏิบัติธรรม เพื่อเป็นที่พึ่งของตน ก็อาศัยที่ว่าคุณพ่อคุณแม่เคยเป็นที่พึ่งอันมั่นคงแก่เราในกาลก่อน ทำให้จิตใจเรามีฐานที่เข้มแข็งพอที่จะสู้กับกิเลสของเราได้

เมื่ออายุ ๒๐ ปี อาตมาเดินทางมาเมืองไทย เพื่อบวชในบวรพระพุทธศาสนา โยมพ่อโยมแม่ก็ไม่ขัดข้อง เพราะต้องการให้ลูกดำเนินชีวิตในทางที่พอใจ และมีความสุข ได้ชนะความหวังส่วนตัวในใจของท่าน ปีที่แล้วนี้เอง ที่โยมแม่สารภาพกับอาตมาว่า วันที่ลูกจากบ้านไป เป็นวันที่แม่เศร้าโศกที่สุดในชีวิต อาตมาประทับใจมากที่ท่านพูดอย่างนั้น แต่ที่ประทับใจยิ่งกว่านั้นคือ การที่โยมแม่อาตมาอดทน ไม่พูดให้เราทราบความทุกข์นี้ตั้ง ๒๐ ปี เพราะกลัวเราจะไม่สบายใจ

พอบวชแล้วบางครั้งอดที่จะตำหนิตัวเองไม่ได้เหมือนกันว่า ตอนที่อยู่กับพ่อแม่ มีโอกาสตอบแทนบุญคุณท่านทุกวัน แต่ไม่ค่อยได้ทำอะไร ปัจจุบันอยากทำ แต่ทำไม่ได้เพราะอยู่ห่างไกลและเป็นพระ จึงรู้สึกเสียดาย ต้องตั้งใจแผ่เมตตาให้แก่ท่านทุกวัน

ในภาษาอังกฤษคำว่า "บุญคุณของพ่อแม่" ไม่มี ที่เมืองนอก

ความรักและความผูกพันระหว่างพ่อแม่กับลูกมีอยู่เหมือนกันเป็นเรื่องธรรมดา แต่ความรู้สึกว่าสมาชิกครอบครัวมีหน้าที่ต่อกันมีน้อยกว่าที่นี่ ชาวตะวันตกชอบเป็นตัวของตัวเอง ไม่ชอบการก้าวก่าย ไม่ค่อยเชื่อว่าความสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่กับลูกมีความลึกลับอะไร ไม่เห็นว่าพ่อแม่มีสิทธิ์อะไรพิเศษที่จะได้กำหนดแนวทางชีวิตของลูก

ในบทสอนเกี่ยวกับสัมมาทิฏฐิระดับโลกีย์ คือ พื้นฐานของความเข้าใจว่าอะไรเป็นอะไรในชีวิต พระพุทธองค์ทรงตรัสข้อหนึ่งว่า ต้องเชื่อว่าพ่อมีจริงแม่มีจริง อ่านแล้วชวนให้งงนะ เอเรื่องนี้น่าจะชัดแจ้งต่อทุกคนอยู่แล้ว ใครจะไม่รู้ว่าคนเราจะเกิดเป็นคนได้ก็เพราะมีพ่อมีแม่

ในเรื่องนี้ขอให้เข้าใจว่าเป็นสำนวนในภาษาบาลี อาจแปลขยายความได้ว่า ต้องเชื่อว่าความสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่กับลูกมีความหมายสำคัญที่ควรยอมรับและเคารพ ความสัมพันธ์นี้เป็นเรื่องลึกลับและลึกซึ้ง พระพุทธองค์ทรงสอนว่า ไม่มีบาปกรรมใดหนักกว่าการฆ่ามารดาหรือบิดา ในภาษาบาลีท่านเรียกว่าเป็น อนันตริยกรรม คือ กรรมชนิดที่สำนึกบาปแล้วกลับตัวอย่างไรก็แก้ไม่ได้เลย ฉะนั้น องคุลิมาลฆ่าคน ๙๙๙ คน แต่ยังบรรลุเป็นพระอรหันต์ได้ แต่ถ้าสมมุติว่าองคุลิมาลได้ฆ่าพ่อหรือแม่เพียงคนเดียวก็หมดหนทาง เรียกว่าเป็นเรื่องลึกซึ้ง ไม่ใช่ว่าพระพุทธองค์ทรงสอนอย่างนั้นเพียงเพื่ออุบายช่วยเสริมความมั่นคงของสถาบันครอบครัวนะ แต่เป็นสัจธรรมความจริงที่ท่านทรงค้นพบ แล้วเปิดเผยเพื่อประโยชน์สุขแก่มนุษย์ทุกยุคทุกสมัย ฉะนั้น มติของพระพุทธศาสนาคือเรากับท่านทั้งสอง คือคุณพ่อคุณแม่มีความผูกพันที่ลึกล้ำ คงข้ามภพชาติ หลายภพหลายชาติแล้ว เป็นสิ่งที่เราควรยอมรับ เคารพ และเอาใจใส่

สรุปแล้ว เรามีอะไรที่ยังค้างอยู่กับท่าน ซึ่งในบางกรณีอาจจะเป็นสิ่งที่ไม่ดีบ้างเหมือนกัน ลูกที่ถูกทอดทิ้ง หรือโดนทารุณกรรม โดยการทุบตีหรือล่วงละเมิดทางเพศก็มี และดูจะมีมากขึ้นทุกวัน แต่ความสัมพันธ์

พิเศษระหว่างพ่อแม่กับลูก ยังมีอยู่ในทุกราย ชาตินี้เป็นแค่ฉากเดียว ฉากก่อนเราไม่รู้ว่ามีอะไรเกิดขึ้น เราควรประณามและพยายามทุกวิถีทางที่จะป้องกันการเบียดเบียนลูก ลงโทษผู้กระทำผิดตามกฎหมาย แต่ไม่ต้องเพ่งโทษเขาด้วยอคติเพราะข้อมูลเราไม่ครบ ฝ่ายลูกควรตอบแทนบุญคุณ ที่อาจมองไม่เห็น เท่าที่ทำได้ อย่างน้อยที่สุดด้วยการให้อภัย

พ่อแม่ที่เป็นยักษ์เป็นมารกับลูกยังมีน้อย ส่วนใหญ่เป็นพรหมเป็นพระกับลูกมากกว่า พระพุทธองค์ทรงสอนเรื่อง การตอบแทนบุญคุณของพ่อแม่ ในที่หลายแห่ง ที่ชินหูมากที่สุดคือ ตอนที่ท่านทรงสอนทิศหก ให้กับหนุ่มชื่อสังคาละกะ มีข้อความตอนหนึ่งว่า

บุตรธิดาควรบำรุงมารดาบิดาผู้เป็นเหมือนทิศเบื้องหน้าว่าโดย

ท่านเลี้ยงเรามาแล้ว เลี้ยงท่านตอบ

ช่วยทำกิจธุระการงานของท่าน

ดำรงวงศ์สกุล

ประพฤติตนให้เหมาะสมกับความเป็นทายาท

เมื่อท่านล่วงลับไปแล้ว ทำบุญให้ท่าน

คำสอนในพระสูตรนี้เป็นโครงสร้างของสังคมพุทธที่เน้นความรับผิดชอบต่อกัน หรือหน้าที่ มากกว่าสิทธิ์ของแต่ละคน ทุกวันนี้ในเมืองไทยยังมีลูกที่ปฏิบัติตามหลักนี้อย่างน่าชมจำนวนไม่น้อย แต่ที่นี้อาตมาอยากจะให้พระพุทธพจน์อีกบทหนึ่ง ซึ่งมีการปฏิบัติตามน้อยกว่าคือ พระพุทธองค์ทรงตรัสว่า

"ลูกคนไหนเชิญคุณพ่อคุณแม่ไปนั่งบนบ่าคนละข้าง แล้วแบกไปแบกมาตลอดร้อยปี รับใช้ด้วยอาหารประณีตที่ท่านชอบ อาบน้ำนวดเส้นให้ท่าน แม้จนกระทั่งปล่อยให้ท่านถ่ายปัสสาวะและอุจจาระราดบ่า หรือไม่อย่างนั้น มอบเงินให้ท่านเป็นจำนวนล้าน หรือสิบ ๆ ล้าน ตั้งท่านไว้ในตำแหน่งมีเกียรติยศและอำนาจ ทำถึงขนาดนี้ก็ยังยากที่จะตอบแทนบุญคุณ

ท่านได้หมด

แต่ว่าลูกคนใด สามารถปลูกฝังหรือชักนำให้พ่อแม่ผู้ไม่มีศรัทธาในหลักธรรมหรือมีศรัทธาน้อยได้มีศรัทธาเพิ่มขึ้น พ่อแม่ผู้ไม่มีศีลหรือมีศีลที่ขาดตกบกพร่องได้มีศีลมากขึ้น พ่อแม่ผู้ตระหนี่ให้กลายเป็นผู้ยินดีในทานและการช่วยเหลือเกื้อกูล พ่อแม่ผู้ไม่มีปัญญาชนะกิเลสและดับความทุกข์ได้มีปัญญา ลูกที่ทำอย่างนี้ได้สำเร็จ ก็ถือว่าตอบแทนบุญคุณของพ่อแม่ได้สมบูรณ์ ได้ใช้หนี้อันศักดิ์สิทธิ์ได้หมด"

พระสูตรนี้ให้ข้อคิดหลายอย่าง อาตมาเข้าใจว่า พระองค์ทรงตรัสบทนี้อย่างอมยิ้ม ไม่เชื่อลองวาดภาพตัวเอง ป้อนอาหารแก่พ่อแม่ ผู้นั่งบนบ่าเราดูเถิด รับน้ำหนักท่านไม่ถึงร้อยปีหรอก อาจไม่ได้ห้านาทีด้วยซ้ำไป คุณแม่บางคนอาจไม่กล้าขึ้นเลยเพราะกลัวตกพื้นแขนขาหัก ที่พระพุทธองค์ตรัสอย่างนี้ น่าจะเป็นเพราะว่า ท่านทรงต้องการให้เราพิจารณาว่า โอ้โฮ! ทำถึงขนาดนั้นยังไม่พอ นับประสาอะไรกับที่พวกเราทำกันทุกวันนี้

ท่านคงอยากให้เห็นว่า มันเหมือนกับเราเป็นหนี้สินจำนวนมหาศาล ดิ้นรนแทบตายก็ได้แต่ดอกเบี้ยไปให้เขา เขาทวงเงิน เราจะอ้างความเหน็ดเหนื่อยกับเจ้าหนี้ไม่ได้ ไม่ใช่ประเด็น เขาสนใจแต่เงินที่ยังเหลืออยู่ เราทำอะไรให้พ่อแม่ก็เหมือนกัน เราอาจคิดว่าเราทำได้มากแล้ว จริง ๆ แล้วถ้าไม่ช่วยทางด้านธรรม การปรนนิบัติเป็นแค่การชำระดอกเบี้ยเท่านั้นเอง **เพราะหนี้พ่อแม่ไม่ใช่หนี้ธรรมดา แต่เป็นหนี้ศักดิ์สิทธิ์**

พระพุทธองค์จึงทรงสอนว่า นอกเหนือจากการปฏิบัติพ่อแม่แบบทิศหกแล้ว ชาวพุทธเราต้องพยายามส่งเสริมให้ท่านทำแต่คุณงามความดี เรียกว่า เป็นกัลยาณมิตรของบิดามารดา

ตรงนี้เราสามารถเห็นลักษณะของสังคมพุทธชัดขึ้นว่า เป็นสังคมที่ทุกคนพยายามเป็นกัลยาณมิตรต่อกัน พ่อแม่ควรเป็นกัลยาณมิตรต่อลูก ลูกควรเป็นกัลยาณมิตรต่อพ่อแม่ พี่ควรเป็นกัลยาณมิตรต่อน้อง น้องควร

เป็นกัลยาณมิตรต่อพี่ สามีควรเป็นกัลยาณมิตรต่อภรรยา ภรรยาควรเป็นกัลยาณมิตรต่อสามี ทุกคนควรช่วยกันขัดเกลากิเลส สร้างชีวิตและสังคมแห่งความเมตตา กรุณา และปัญญา

ในพระสูตรข้างต้น พระพุทธองค์ทรงระบุธรรมสี่ประการ ก่อนอื่นขอทบทวนและขยายความของธรรมเหล่านั้น

ศรัทธา คือความเชื่อมั่นว่าพระพุทธเจ้าทรงตรัสรู้จริง เชื่อว่าคำสอนของท่านเป็นจริง เมื่อศึกษาและปฏิบัติตามแล้ว มีผลจริงต่อผู้ที่ปฏิบัติจริง เชื่อว่าผู้ที่ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบตามคำสอนมีจริง และหมู่อริยชนนั้นน่าเคารพนับถือ มากกว่าหมู่ชนอื่น ทั้งหลายทั้งปวง เชื่อว่ามนุษย์เป็นผู้กำหนดชะตากรรมของมนุษย์เอง เราจะดีจะชั่ว จะสุขจะทุกข์ก็อยู่ที่เรา ชีวิตของเรา ไม่ได้ขึ้นอยู่กับภูติผีปีศาจ เทวดา พรหม หรือการดลบันดาลของใครที่ไหน หากขึ้นอยู่กับการกระทำของมนุษย์เองทางกาย วาจา ใจ ทั้งในอดีตและสำคัญที่สุดในปัจจุบัน เชื่อมั่นในศักยภาพของตัวเองที่จะบรรลุธรรม และเชื่อว่าความเป็นอิสระจากความทุกข์และกิเลสเป็นสิ่งสูงสุดที่มนุษย์ควรจะได้จากชีวิต

ศีล คือความงดงาม คือการห้ามใจจากการทำหรือพูดในสิ่งที่เบียดเบียนตนหรือคนอื่น การหลุดพ้นจากบาปกรรมทางกายและวาจา ศีลจะมั่นคงด้วยการคุ้มครองของความละอายต่อบาปและความเกรงกลัวต่อบาป ศีลคือมาตรฐานชีวิตสำหรับผู้มุ่งการเจริญทางธรรม

จาคะ คือความไม่ยึดมั่นถือมั่นในสิ่งนอกตัว คือความยินดีในการให้ทานและการเกื้อหนุนจุนเจือ ผู้มีจาคะเป็นคนใจดี อารีอารอบ ไม่ขี้งก ขี้ตืด ไม่ตระหนี่ถี่เหนียว เป็นผู้มีน้ำใจ

ปัญญา คือความรู้ที่ดับทุกข์ดับกิเลสได้ มนุษย์อยู่ดี ๆ ก็เป็นทุกข์ได้ ทั้ง ๆ ที่ไม่อยากเป็นแม้แต่นิดเดียว เพราะไม่เข้าใจว่า ความทุกข์เกิดขึ้น และดับไปได้อย่างไร ทำไมไม่เข้าใจ? เพราะไม่เข้าใจตัวเอง และไม่

พยายามที่จะเข้าใจเท่าที่ควร ผู้ที่ไม่เข้าใจตัวเอง ต้องใช้ชีวิตเป็นเหยื่อของอารมณ์อยู่เรื่อยไป อยู่ในห้องมืดกับงูเห่า จะเดินไปเดินมาโดยไม่โดนงูกัดได้หรือ แค่ไม่ชนเฟอร์นิเจอร์ก็เหลือวิสัย

ปัญญาในเบื้องต้น คือความรู้ระดับสัญญา ความจำที่เกิดจากการได้ยิน ได้ฟัง ได้อ่านหลักธรรม อารมณ์ทั้งดีและชั่วเราปรุงขึ้นด้วยความเห็นและความคิด ผู้ที่เคยฟังหลักธรรม แล้วจดจำเอาไว้ไตร่ตรอง จนเข้าใจความหมายแล้วจะมีแนวความคิดที่ดี เมื่อจิตแล่นไปตามแนวคิดที่ดีก็ไม่ตกร่อง ไม่กระแทก ไม่เลื่อนไหล เช่น เมื่อมีใครกลั่นแกล้ง ผู้ที่ไม่เคยฟังเทศน์หรืออ่านหนังสือธรรมะ มักจะโกรธแค้นหรือกลัดกลุ้ม ส่วนผู้ที่เคยศึกษาธรรมะจะจำได้ว่า พระเคยเล่าว่าแม้พระพุทธองค์เองทรงเคยโดนทำไมเราจะโดนไม่ได้ เลยทำใจได้มากขึ้น ไม่ต้องคว้าเอาขวดเหล้าหรือยานอนหลับเป็นที่พึ่ง ปัญญาในระดับนี้ เป็นปัญญาที่รู้บาปบุญคุณโทษ ให้มุมมองชีวิต และโลกที่สงบและตรงต่อความเป็นจริง

ปัญญาในระดับสูงขึ้นไป เป็นปัญญาที่ทำให้ความรู้ ความเข้าใจที่เกิดขึ้นในจิตของผู้มีศีลบริสุทธิ์และสมาธิหนักแน่น ถึงขั้นนี้ไม่ใช่ความคิดเสียแล้ว มันเร็วกว่าความคิด เหมือนเครื่องบินรบที่เร็วกว่าเสียง ปัญญาคือการเห็นสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริงอย่างประจักษ์แจ้งจนหมดสนุกในการยึดติดว่าเป็นเราหรือของเรา ปัญญาทะลุปรุโปร่งรู้ว่าสิ่งทั้งหลายทั้งปวงรวมถึงความรู้สึกนึกคิดของตน ล้วนแต่เป็นของธรรมชาติที่ไม่มีเจ้าของ ปัญญาค้นพบว่าชีวิตไม่ใช่ป้อมปราการในที่กันดาร หากเป็นแม่น้ำที่ไหลอย่างเยือกเย็นอยู่ในอุทยานแห่งโลก เมื่อปัญญาเห็นอย่างนี้ก็จะปล่อยวาง

พระพุทธองค์ทรงสอนว่าลูกที่ดีควรเอาใจใส่ ปรนนิบัติมารดาบิดา การปรนนิบัตินั้นเริ่มต้นด้วยวัตถุ แต่ไม่ได้จบด้วยวัตถุ การให้วัตถุ หรือการอำนวยความสะดวกสบาย เป็นสัญลักษณ์ของความรัก แต่ไม่ใช่เครื่องพิสูจน์ความรัก และไม่ควรเป็นสิ่งทดแทนความรักเสียเลย

วิธีการปฏิบัติต่อพ่อและแม่แต่ละครอบครัวจะไม่เหมือนกัน เพราะขึ้นอยู่กับเหตุปัจจัยหลายอย่าง เช่น ลูกมีกี่คน ยังเด็กหรือโตแล้ว อยู่ที่บ้านหรือออกเรือนแล้ว อยู่ใกล้หรือไกล เป็นต้น ถ้าคุณพ่อคุณแม่อยู่ในวัยชราแล้ว ลูกที่ดีก็ต้องช่วยกันดูแล หรือผู้ที่ไม่สะดวกจริง ๆ (ไม่ใช่ข้ออ้าง) ก็ไปเยี่ยมบ่อย ๆ หรืออย่างน้อยที่สุดโทรไปคุยหรือเขียนจดหมายเป็นประจำ เล่าให้ท่านฟังเรื่องราวในชีวิตของลูก เพราะความที่รู้ว่าลูกคิดถึงและเป็นห่วง เป็นยาเย็นที่สามารถสงบจิตสงบใจของพ่อแม่ได้อย่างสนิท มีฤทธิ์มากกว่ายาที่หมอจัดให้ท่านเยอะ ฉะนั้น ลูกต้องให้ในสิ่งที่ตนมีอยู่ ท่านป่วยเราเสียค่ายา ค่าหมอ ให้ท่านก็ดีมาก แต่ถ้าเรายากจนช่วยด้านนั้นไม่ได้ เราต้องให้ในสิ่งที่เรามี เช่น เวลา การนั่งเป็นเพื่อน อ่านหนังสือให้ท่านฟังหรือการพยาบาลเท่าที่เราทำได้ เช่น การนวด การเช็ดตัว การป้อนข้าว อาจมีค่าต่อท่านมากกว่าเงิน

พระสูตรที่อ้างถึงข้างต้นนั้น ทำให้เข้าใจว่า ตัวกำหนดความสุขและความทุกข์ในชีวิตของเราที่ยิ่งใหญ่ คือความรู้สึกนึกคิดหรือจิตใจเราเอง ท่านจึงสอนว่า ลูกที่สามารถช่วยให้คุณพ่อคุณแม่ตั้งอยู่ในคุณธรรม มีจิตใจแจ่มใสเบิกบานได้ ก็ได้บุญมากทีเดียว เพราะเป็นการให้และช่วยให้ท่านได้สิ่งล้ำค่า การให้สิ่งของ มันเสียได้เสื่อมได้ บางครั้งกลายเป็นดาบสองคมก็มี การรับใช้ก็ช่วยท่านได้เฉพาะชาตินี้ แต่คุณงามความดีไม่มีโทษอย่างนั้นเลย ไม่ลอยตัวตามความเชื่อถือของใคร ไม่มีขึ้นมีลง ไม่มีใครแย่งชิงได้ และยังเป็นเสบียงในการเดินทางไปสู่ชาติหน้าได้ด้วย

ท่านเรียกคุณธรรมต่าง ๆ ว่า เป็นอริยทรัพย์ คือเป็นทรัพย์อันประเสริฐ ประเสริฐเพราะเป็นสื่อให้ได้สิ่งอันประเสริฐ คือความเป็นอิสระจากความทุกข์อย่างสิ้นเชิง เราควรจะให้ความสุขสบาย แก่ผู้มีบุญคุณต่อเรา ให้มากที่สุดเท่าที่เราทำได้ แต่ในขณะเดียวกันไม่ควรลืมความจริงว่า สิ่งที่สูงกว่านั้นยังมีอยู่ ต้องเข้าใจว่าการช่วยลดความทรมาน ใน

การตุรัดตุเหร่ในวัฏสงสารของพ่อแม่ ยังสู้ลดเหตุที่พ่อแม่ต้องรับการทรมานนั้นต่อไปไม่ได้

มติของพระพุทธศาสนาในเรื่องการตอบแทนบุญคุณจึงขึ้นอยู่กับหลักความเชื่อของเราว่า

๑. การเวียนว่ายตายเกิดเป็นทุกข์และการไม่ต้องเวียนว่ายตายเกิดเป็นสุข

๒. การเวียนว่ายตายเกิดมีกิเลสเป็นเชื้อ

๓. มนุษย์ปล่อยวางกิเลสได้และควรปล่อยวาง

๔. การปล่อยวางกิเลสและบำเพ็ญความดีคือการปฏิบัติไปสู่ความสุขที่แท้จริง

ปัญหาอยู่ที่ว่า ทำอย่างไรเราจึงจะได้ปลูกฝังหรือชักนำให้คุณพ่อคุณแม่ของเราเจริญด้วยศรัทธา ศีล จาคะ ปัญญา อย่างที่พระพุทธองค์ทรงแนะนำให้ ก่อนอื่นขอให้เตรียมตัวรับความผิดหวัง เราอาจจะทำไม่ได้เหมือนกันหรืออาจจะได้ผลน้อย ไม้อ่อนของเรายังดัดยากพอสมควร ทำไมไม้แก่ของท่านต้องดัดง่าย อย่ารำคาญท่านเลย อย่าหงุดหงิด อย่าท้อแท้ใจจะไม่เป็นบุญ การที่คนเราเปลี่ยนยากเป็นเรื่องธรรมดา ฉะนั้นขอให้ทำโดยไม่ต้องคาดหวังมาก ทำเพราะเป็นหน้าที่ของลูกที่ดี อย่ายอมให้เป็นทุกข์กับการทำความดีเลย

สิ่งที่สำคัญคือ เราต้องเป็นตัวอย่างที่ดี **โบราณบอกว่าสิ่งที่ทำดังกว่าคำที่พูด** การชักนำที่ดีที่สุดอาจจะไม่ใช่คำพูดก็ได้ จงให้คุณพ่อคุณแม่เห็นประโยชน์ที่เราได้จากการศึกษาและปฏิบัติธรรม ให้ท่านเห็นความใจดี ความใจเย็น ความเมตตา ความสุขุมรอบคอบ ความไม่ท้อแท้ต่ออุปสรรคของเรา ท่านจึงจะเลื่อมใสและมีกำลังใจทำตาม พูดง่าย ๆ ว่า อยากช่วยคุณพ่อคุณแม่ต้องช่วยตัวเองพร้อม ๆ กัน

การช่วยในข้อที่สามคือจาคะ คงจะง่ายกว่าเพื่อนเพราะวัฒนธรรม

ไทยได้เน้นในเรื่องนี้มาตลอด คงไม่มีประเทศไหนในโลกที่คนยินดีในทานเหมือนเมืองไทย อย่างไรก็ตาม ลูกกตัญญูต้องคอยชวนท่านทำบุญอยู่ตามโอกาส และในอัตราที่เหมาะสมและพอดี ควรชวนท่านให้ในทางที่เป็นประโยชน์ต่อพระศาสนาและสังคมทั่วไปอย่างแท้จริง มีสติปัญญาในการให้รู้ความควรและไม่ควร เช่น ให้ทราบว่าพระวินัยห้ามพระขออะไรจากโยมผู้มิใช่ญาติ นอกจากว่าโยมเคยปวารณาไว้ ฉะนั้น พระเรี่ยไรกำลังทำสิ่งที่ผิดวินัย ไม่ต้องกลัวว่าถ้าไม่ให้จะเป็นบาป ตรงกันข้ามให้แล้วเป็นบาปมากกว่า เพราะเป็นการส่งเสริมความทุศีลของพระและความเสื่อมเสียของสถาบันสงฆ์

นอกจากนี้ การเป็นตัวอย่างในการใช้ชีวิตอย่างเรียบง่าย ไม่ฟุ่ม-เฟือยฟุ้งเฟ้อ ไม่สุรุ่ยสุร่าย ไม่หลงใหลกับวัตถุ เป็นการเตือนสติให้พ่อแม่ไม่ให้ติดในวัตถุด้วย ซึ่งเป็นอีกความหมายหนึ่งของคำว่า จาคะ ในกรณีนี้เราทำหน้าที่เป็นกระจกให้ท่านได้ดูตัวเอง คุณพ่อบางคนเห็นรถยนต์รุ่นใหม่เอี่ยมก็กระโดดโลดเต้นเหมือนเด็กหนุ่ม คุณแม่บางคนพอเห็นเสื้อผ้าแบบใหม่เอี่ยมก็อุทานออกมาเหมือนสาวรุ่น ทั้งสองมักจับไข้อยากได้โดยฉับพลัน ในสมัยปัจจุบันอากัปกิริยาที่โบราณถือว่า เป็นการเสียผู้ใหญ่กลายเป็นเรื่องธรรมดา การรู้จักความพอดีของเราจึงอาจเตือนท่านได้บ้าง

ในข้ออื่นคงแล้วแต่นิสัยของพ่อแม่ ถ้าท่านเคยเข้าวัดและสนใจเรื่องธรรมะ เราคงชวนท่านคุยในเรื่องมีสาระได้ง่ายหน่อย แต่ถ้าท่านไม่เคยและสุขภาพยังดี (คือยังไม่กลัวตาย) ท่านอาจจะไม่ชอบ เพราะผู้ที่ยังหวงแหนกิเลสว่าเป็นของมีค่า เป็นสิ่งที่ทำให้ชีวิตมีรสชาติ จะรู้สึกว่าธรรมะเป็นสิ่งที่คุกคาม และเขาจะพยายามหลบหลีกหรือปัดเป่า ถ้าเป็นอย่างนั้นต้องยอมรับด้วยความเคารพในสิทธิของท่าน อย่าพึงตื๊อท่านมาก ไม่ต้องเคี่ยวเข็ญ ธรรมะไม่ใช่สิ่งที่ใครจะยัดเยียดให้ใครได้ ถึงแม้ว่าผู้อยากให้ มีความหวังดีก็ตาม ต้องปล่อยวางไว้ก่อน ถ้าท่านพร้อมเมื่อไหร่เราก็ยังยินดี

เหมือนเดิม

ส่วนพ่อแม่ที่สนใจ ชวนท่านไปวัดก็ดี ให้ท่านได้ทำบุญ ฟังเทศน์ นั่งสมาธิภาวนาในที่สงบบ้าง ท่านยังงมงายในเรื่องวัตถุมงคล ไสยศาสตร์ การดูหมอ หาคนทรง ไหว้พระราหู ฯลฯ พูดได้ก็พูด แต่หาการ หาเวลาอันสมควร และอย่าให้ท่านรู้สึกว่าเรารู้ท่านไม่รู้ เราฉลาดท่านโง่ ชวนให้ท่านออกกำลังกายเป็นประจำ การรำมวยจีนเหมาะดีเพราะเป็นการเจริญภาวนาอยู่ในตัว หาหนังสือธรรมะดี ๆ ให้ท่านอ่านหรือเปิดเทปให้ท่านฟัง ชวนท่านคุยในเรื่องความเกิด ความแก่ ความเจ็บ ความตายบ้าง โดยไม่ถือว่าเป็นเรื่องอัปมงคล ศรัทธาและปัญญาเกิดจากการกล้าเผชิญหน้ากับความจริงของชีวิต ไม่ใช่ว่าไม่ยอมคิดถึงเรื่องพรรณนี้แล้วจะพ้นมันไปได้

ขอให้เข้าใจด้วยว่า การเป็นลูกที่ดีไม่ได้หมายความว่าต้องทำทุกสิ่งทุกอย่างที่คุณพ่อคุณแม่สั่งหรือขอร้อง ไม่ใช่ว่าการฝืนใจท่าน ต้องบาปเสมอ ทำไม? ก็เพราะพ่อแม่ที่สั่งและขอร้องในสิ่งที่ไม่ถูกต้อง หรือไม่เหมาะสมก็มี ท่านชวนเราทำในเรื่องผิดกฎหมาย หรือในอบายมุขต่าง ๆ เช่น กินเหล้าหรือเล่นการพนันเป็นต้น เราไม่ทำตามก็ไม่ผิด นอกจากพ่อแม่เราแล้ว เรายังเป็นลูกของพระพุทธเจ้าอยู่ บุญคุณของพระพุทธองค์ ยิ่งมากกว่าพ่อแม่อีก ฉะนั้น ในเมื่อการตอบแทนบุญคุณของพ่อแม่ ขัดแย้งหลักความถูกต้อง ผู้มีปัญญาต้องเอาความถูกต้องก่อนการเป็นกัลยาณมิตรกับตัวเองและคุณพ่อคุณแม่ ไม่ต้องเอาใจท่านในทุกเรื่อง เราต้องมีหลักการที่ชัดเจน ดีงาม และไม่เข้าข้างตัวเอง

มีเวลาว่างตอนเช้าหรือตอนเย็นก็ทำวัตรสวดมนต์กับท่าน ชวนท่านนั่งสมาธิด้วยกัน ความสงบให้ความสุข ความเข้มแข็งและความผ่องใสที่น่าอัศจรรย์แก่ผู้ที่เข้าถึง และผู้ใดทำจิตสงบได้แล้วมักมีอายุยืนด้วย เนื่องจากว่าพลังสมาธิข่มความว้าวุ่นขุ่นมัว ความวิตกกังวล ซึ่งเป็นตัวทำลายภูมิต้านทานโรค ถ้าท่านฝึกสมาธิจนชำนาญ ท่านจะมีที่พึ่งภายในอันเลิศในยาม

เจ็บไข้ได้ป่วย ส่วนการช่วยท่านขัดเกลากิเลส วิธีการง่าย ๆ อย่างหนึ่งคือการไม่ยอมพูดคุยในเรื่องที่เป็นอกุศล ไม่ยินดีในการนินทาใครลับหลัง ถ้าเราเงียบไปท่านจะไม่สนุกและคงจะรู้สึกตัวบ้าง

ลูกที่ยังอยู่ที่บ้านต้องเป็นกลางในการปะทะกัน ระหว่างพ่อและแม่ที่อาจเกิดขึ้นเป็นครั้งคราว ในยามตึงเครียดทั้งสองฝ่ายมักจะทาบทามเพื่อให้เราเข้าข้างเป็นพันธมิตร ลูกที่ดีต้องไม่ยอมอย่างนั้น คงอยู่เป็นกรรมการดีกว่า พยายามพูดให้ท่านเย็นลง ระวังอย่าทำอะไร หรือพูดอะไรที่ทำให้เหตุการณ์กำเริบ ชวนให้ท่านยอมซึ่งกันและกัน โดยไม่ต้องมีแพ้มีชนะกันอดทนในการฟังเรื่องทุกข์ใจของท่านทั้งสองโดยไม่เบื่อหน่าย อย่างนี้เรียกว่า การตอบแทนบุญคุณเหมือนกัน เป็นการช่วยให้ท่านมีสติ ไม่ละเมิดในหลักสัมมาวาจา

ถ้าเราปฏิบัติเป็นกัลยาณมิตรต่อคุณพ่อคุณแม่นาน ๆ เข้า ความเชื่อถือของท่านในตัวเราจะเพิ่มขึ้นเป็นลำดับ และโอกาสที่เราจะได้ชักนำท่านในทางที่ดีจะมีมากขึ้น แต่ต้องค่อยเป็นค่อยไป อย่าใจร้อน ขอให้สังเกตว่า ตัวเราเองก็ได้กำไรอยู่เรื่อย เพราะในการปฏิบัติต่อผู้ใหญ่ เราต้องใช้ความอดทนมาก ผู้ที่ชราแล้วชอบหงุดหงิด จุกจิกหรือหลงลืม เห็นอย่างนั้นแล้ว เราต้องรักษาความทรงตัวของจิตใจไว้ทั้ง ๆ ที่อยากรำคาญ การช่วยท่านกับช่วยตัวเองจึงเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน

ที่จริงโลกนี้เป็นโลกแห่งบุญคุณ อาหารที่เราได้ทานวันนี้ เราปลูกเองไหม? มันมาจากไหนบ้าง? เสื้อผ้าที่ใส่วันนี้เราตัดเองไหม? ผ้ามาจากไหน? เสื้อที่ทำจากฝ้ายชิ้นหนึ่งต้องมีทั้งผู้ปลูกฝ้าย ผู้เก็บเกี่ยวฝ้าย ผู้ทอฝ้าย ผู้ตัดเสื้อหรือผู้ออกแบบ เครื่องทอและตัด ผู้ผลิต ผู้ขาย ฯลฯ วันนี้ถ้าได้ใช้โทรศัพท์ ดูโทรทัศน์ หรือนั่งรถยนต์ เราได้อาศัยความฉลาดและความเพียรของเพื่อนมนุษย์สักกี่คนในกี่ประเทศ? การสำนึกในสิ่งที่เราได้ว่ามาจากไหนบ้าง จะทำให้จิตใจสงบลงไปได้ และทำให้เรารู้สึกถึงสาย

สัมพันธ์ระหว่างชาวโลกที่ตาเนื้อมองไม่เห็น

ไม่ใช่ว่าเราเป็นหนี้แต่มนุษย์อย่างเดียว สัตว์ก็มีบุญคุณต่อเราเหมือนกัน เช่น ไส้เดือนไม่กินดินมนุษย์ก็ทำการเกษตรไม่ได้ ทำการเกษตรไม่ได้ก็ตายทั้งนั้นแหละ ไส้เดือนก็มีบุญคุณต่อเรามาก ไม่ต้องพูดถึงวัว ควาย และสัตว์เลี้ยงอย่างอื่น เราเคยคิดขอบใจมันบ้างไหม

จริง ๆ แล้วมนุษย์หายจากโลกเมื่อไร น่ากลัวสัตว์ทุกจำพวกต้องออกมาโห่ร้องกันจนเสียงแหบเมื่อนั้น เพราะมนุษย์เราเนรคุณ ใช้สอยของธรรมชาติตลอด แต่กลับทำลายธรรมชาติจนโลกจวนจะพินาศ เพียงเพื่อผลประโยชน์ส่วนตัว ด้วยหลงว่าเราเป็นเจ้าโลก ไม่ต้องรับผิดชอบอะไรต่อสัตว์และพืชร่วมโลก ของใครของมัน แม้ชาวพุทธเราซึ่งน่าจะฉลาดกว่านี้ก็รับเอาความคิดบ้าๆ บอๆ ของชาวตะวันตกโดยไม่ค่อยรู้สึกตัว เลยยินดีกับการทำลายอนาคตของโลกอย่างหน้าตาเฉย ต่อจากนี้ไป เราและลูกหลานของเราจะต้องรับผลกรรม แล้วเราจะไปโทษใคร? เดี๋ยวนี้อาจจะไม่สายเกินแก้ แต่เราต้องเปลี่ยนความคิดใหม่ ให้รับรู้ในความลึกซึ้งของบุญคุณ ช่วยกันปราบความเห็นแก่ตัวของมนุษย์ จุดเริ่มต้นคือครอบครัวของเราเอง

พระพุทธองค์ทรงตรัสว่า ในโลกนี้ผู้ที่ไม่เคยเป็นพ่อ เป็นแม่ เป็นพี่ เป็นน้องของเราในชาติก่อน หาได้ยากมาก ฉะนั้น ผู้ที่ซาบซึ้งในบุญคุณของผู้มีอุปการคุณต่อตน ควรจำบทนี้ไว้ด้วย แล้วให้เราปฏิบัติต่อเพื่อนมนุษย์ทุกคนในลักษณะเป็นเพื่อนที่ดี และให้เราเป็นเพื่อนที่ดีของโลกที่เราอยู่ด้วย

สุดท้ายนี้ จึงขอให้เราทุกๆ คนใช้ชีวิตอย่างกัลยาณมิตร เป็นเพื่อนที่ดีแก่ตัวเอง ทำ พูดและคิดแต่เรื่องที่เป็นประโยชน์แก่ตนและคนอื่น เป็นเพื่อนที่ดีแก่ผู้มีอุปการคุณต่อเราทั้งหลาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งคุณพ่อคุณแม่ ให้ในสิ่งที่ควรให้ รับใช้ในสิ่งที่ควรรับใช้ ที่สำคัญที่สุดคือ ให้ท่านและให้เราเองเจริญด้วยศรัทธา ศีล จาคะ และปัญญา ตลอดกาลนานเทอญ.

การเจริญอานาปานสติ

คำแนะนำเบื้องต้น

พระอาจารย์ใหญ่พะอ็อก ตอยะสยาดอ

อัครมหากัมมัฏฐานาจริยะ

แปลจากภาษาอังกฤษ โดย อัยยา จิตรญาณี

ในวันนี้ เราจะสอนพื้นฐานการเจริญสมาธิโดยวิธีอานาปานสติ

การเจริญกัมมัฏฐานมี ๒ ขั้นตอน คือ สมถกัมมัฏฐานและวิปัสสนากัมมัฏฐาน **สมถะ** คือการเจริญสมาธิ ส่วน **วิปัสสนา** คือการเจริญปัญญา สมถะเป็นขั้นตอนพื้นฐานที่สำคัญมากเพื่อการเจริญวิปัสสนาต่อไป

พระพุทธเจ้าตรัสสอนในขันธสังยุตและสัจจสังยุต**สมาธิสูตร** ว่า

สมาธิ ภิกฺขเว ภาเวถ ฯ สมาหิโต ภิกฺขเว ภิกฺขุ ยถาภูตํ ปชานาติ ฯ

"ดูกร ภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลายจงเจริญสมาธิ

ภิกษุผู้มีใจตั้งมั่นแล้ว ย่อมรู้ตามความเป็นจริง."[๑]

นี่คือเหตุผลว่า ทำไมเราจึงสนับสนุนผู้เริ่มปฏิบัติให้เจริญสมถกัมมัฏฐานก่อนก็เพื่อเจริญสมาธิให้แก่กล้าก่อนจึงจะปฏิบัติวิปัสสนา เพื่อให้สามารถเห็นสภาวะที่แท้จริงของสิ่งทั้งหลายด้วยญาณ

---

[๑] สํ.ข.(แปล) ๑๗/๒๗/๑๓. (๕.สมาธิสูตร).,สํ.ม.(แปล) ๑๙/๑๖๕๔/๔๑๓. (๑.สมาธิสูตร).

สมถกัมมัฏฐานมีอารมณ์กัมมัฏฐาน ๔๐ อารมณ์ แต่เรามักจะสอนผู้แรกเริ่มปฏิบัติด้วยอานาปานสติ ก็เพราะว่าผู้ปฏิบัติส่วนมากประสบความสำเร็จในการเจริญสมาธิด้วยอานาปานสติ

พระพุทธเจ้าตรัสสรรเสริญอานาปานสติใน **สังยุตตนิกาย เวสาลีสูตร** ดังนี้ "ดูกรภิกษุทั้งหลาย สมาธิอันสัมปยุตด้วยอานาปานสตินี้แลอันภิกษุเจริญแล้ว กระทำให้มากแล้ว เป็นสภาพสงบประณีตชื่นใจ เป็นธรรมเครื่องอยู่เป็นสุขและยังอกุศลธรรมอันลามกที่บังเกิดขึ้นแล้วๆ ให้อันตรธานสงบไปโดยพลัน."[๑]

ใน**คัมภีร์วิสุทธิมรรค**ก็แสดงไว้เช่นกันว่า[๒] **"อานาปานสติกัมมัฏฐานนี้เป็นยอดในประเภทกัมมัฏฐาน** เป็นเหตุใกล้แห่ง การบรรลุคุณพิเศษและการอยู่เป็นสุขในภพปัจจุบันของพระพุทธเจ้า พระปัจเจกพุทธเจ้า และสาวกของพระพุทธเจ้าทั้งปวง." ดังนั้น เธอพึงมีศรัทธายิ่งในกัมมัฏฐานนี้และพึงปฏิบัติอานาปานสติด้วยความเคารพยิ่ง

บัดนี้เราจะแนะนำ**พื้นฐาน ๔ ขั้นตอน**ว่า เธอจะเจริญอานาปานสติได้อย่างไร?

ขั้นแรก เธอพึงนั่งตั้งกายตรง เลือกวางเท้าได้ตามชอบ ถ้าเธอนั่งท่าขาขวาทับขาซ้ายไม่ได้ก็ไม่จำเป็น เธออาจนั่งโดยวางขาทั้งสองเรียงชิดกันแนบกับพื้นโดยไม่ซ้อนทับกัน แล้วนั่งบนหมอนเล็กที่หนาพอเหมาะจะช่วยให้เธอนั่งหลังตรงได้และรู้สึกสบายขึ้น

แล้วให้*ผ่อนคลายความตึงเครียดในกายทีละส่วนตั้งแต่ศีรษะจรดเท้า* จนแน่ใจว่าไม่มีกายส่วนใดที่เคร่งตึง ถ้ายังรู้สึกเคร่งตึงในกาย ให้เธอพยายามผ่อนคลายจนหมด แล้วพยายามดำรงความผ่อนคลายเป็นธรรมชาติ

---

[๑] สํ.ม.(แปล)๑๙/๑๓๕๒/๓๒๗. (๙.เวสาลีสูตร).

[๒] วิสุทธิ.(แปล)๘/๒๑๗/๔๔๔(อนุสสติกัมมัฏฐานนิเทศ, อธิบายเสนาสนะอันสมควร).

นั้นไว้ มิฉะนั้น ความเคร่งตึงจะทำให้เธอรู้สึกอึดอัดและเจ็บปวด ดังนั้น ก่อนทำสมาธิทุกครั้งเธอพึงตรวจให้แน่ใจว่า ได้*ผ่อนคลายกายทุกส่วนแล้ว*

ขั้นสอง เธอพึงตัดความคิด ความกังวล ตลอดจนแผนการใด ๆ ทั้งมวล โดยพิจารณาตามหลักความจริงว่า สังขารธรรมทั้งปวงนั้นเป็นอนิจจังไม่เที่ยง ไร้ประโยชน์ที่เธอจะไขว่คว้ายึดเหนี่ยวสิ่งใด ๆ ไว้ แต่การตัดจากทุกสิ่งจะอำนวยประโยชน์แก่เธอในขณะกำลังปฏิบัติกัมมัฏฐาน

เมื่อใดก็ตามที่จิตเตลิดไปกับความคิด เธอพึงเตือนตนเองว่า ขณะนี้ไม่ใช่เวลาคิดหรือกังวลใด ๆ แต่เป็นเวลาที่เธอต้องรักษาจิตให้อยู่กับอารมณ์กัมมัฏฐานนี้คือลมหายใจเข้าออก แต่หากเธอบังเอิญนึกถึงบางเรื่องที่สำคัญมากและคิดว่าเธอควรจะจดจำ หรือคิดให้สำเร็จลุล่วงก็ตาม เธอก็ไม่ควรทำ ดังนั้น ในขณะกำลังเจริญสมาธิ หากจำเป็นให้เธอจดบันทึกสิ่งสำคัญนั้นสั้น ๆ ในสมุดบันทึกใกล้ตัว แล้วให้ตัดไม่หวนคิดเรื่องนั้นอีกขณะกำลังเจริญสมาธิ

ถ้าเธอต้องการประสบความสำเร็จในการเจริญอานาปานสติจริง ๆ เธอต้องตัดไม่ข้องเกี่ยวกับสิ่งอื่นใด โยคีบางท่านต้องการเจริญสมาธิแต่ไม่อาจตัดความติดพันทางโลกีย์ต่าง ๆ ได้ จึงปรากฏว่าจิตฟุ้งซ่าน จิตมักออกไปภายนอกสลับไปมากับอยู่ที่ลมหายใจ แม้จะพยามยามสงบจิตแต่ก็ล้มเหลว นี่เป็นเพราะว่าเขาไม่อาจตัดความติดพันเรื่องอื่นๆ ได้ ความติดพันดังกล่าวเป็นอุปสรรคใหญ่ต่อการเจริญสมาธิ ดังนั้น จึงสำคัญมากที่เธอจะต้อง*อธิษฐานจิตแน่วแน่ที่จะตัดความคิดทั้งมวลขณะกำลังเจริญสมาธิ*

ขั้นสาม เธอพึงทำความคุ้นเคยกับลมหายใจโดยกำหนดสติที่ลมหายใจหลังจากที่เธอได้ผ่อนคลายความเคร่งตึงทั่วกายแล้ว และได้อธิษฐานจิตแน่วแน่ที่จะตัดความคิดทั้งมวลเรียบร้อยแล้ว เธอพึงตั้งจิตไว้ที่จุดสัมผัสบริเวณที่ลมหายใจเข้าออกสัมผัสกับผิวหนัง คือ บริเวณรอบ ๆ รูจมูกหรือส่วนบนของริมฝีปากบน เพียรรับรู้แต่ลมหายใจตามสภาวะที่เป็นธรรมชาติ

เสมือนกับเธอเป็นเพียงผู้เฝ้าดู ไม่พึงบังคับหรือจงใจเปลี่ยนลมหายใจธรรมชาติ ถ้าเธอจงใจบังคับลมหายใจจะทำให้เธอรู้สึกอัดอัดในอก

สิ่งที่สำคัญประการหนึ่งก็คือ เธอ*พึงรับรู้ลมหายใจแต่เฉพาะบริเวณจุดสัมผัสที่ชัดเจนที่เธอได้เลือกไว้ ไม่พึงตามรู้ลมหายใจที่เข้าไปในกายหรือลมหายใจที่ออกไปนอกกาย* ถ้าเธอตามรู้ลมที่เข้าหรือออกจะทำให้สมาธิไม่อาจเจริญขึ้นได้

คัมภีร์วิสุทธิมรรคได้อธิบายโดยอุปมาด้วยคนเฝ้าประตู ว่า

"คนเฝ้าประตูไม่ตรวจตราดูแลพวกคนในเมืองและนอกเมือง ถามว่า ท่านเป็นใคร หรือว่ามาแต่ไหน หรือว่าท่านจะไปไหน หรือว่าอะไรอยู่ในมือท่าน เพราะว่าคนเหล่านั้นมิใช่เป็นภาระหน้าที่ของเขา เขาจะตรวจตราดูแลเฉพาะคนที่มาถึงประตูๆ เท่านั้น แม้ฉันใด ภิกษุนี้ก็ฉันนั้นเหมือนกัน ลมเข้าข้างใน และลมออกข้างนอกไม่ใช่เป็นภาระหน้าที่ (ของท่าน) ท่านมีหน้าที่อยู่แต่เพียงกำหนดลมที่มาถึงช่องจมูกแล้ว ๆ เท่านั้น นี่เป็นอุปมาดังนายประตู" [๑]

สิ่งสำคัญอีกประการหนึ่งก็คือ เธอ*ไม่พึงใส่ใจที่สภาวลักษณะของธาตุ ๔* ในลมหายใจ ได้แก่ แข็ง หยาบ หนัก นุ่ม เรียบ เบา (ปฐวีธาตุ) ไหลผนึก/เกาะกุม (อาโปธาตุ) ร้อนเย็น (เตโชธาตุ) ค้ำจุน ผลัก (วาโยธาตุ) เพราะหากเธอเพ่งสภาวลักษณะหนึ่งใด สภาวลักษณะอื่นจะปรากฏเพิ่มขึ้นในกาย ซึ่งจะรบกวนสมาธิ เธอพึงทำแค่กำหนดรู้ว่าเป็นเพียงลมหายใจ รู้ลมหายใจแค่ระดับบัญญัติเท่านั้นในขั้นนี้

ในบางครั้งโยคีอาจรู้สึกว่ายากที่จะรับรู้ลมหายใจ นี่ไม่ใช่เพราะเธอหยุดหายใจ แต่เป็นเพราะลมหายใจแผ่วเบามาก และเธอยังไม่คุ้นเคยในการกำหนดรู้ลมหายใจที่เบามาก ดังนั้นเธอพึงวางจิตที่สงบแต่ระวังระไวไว้

---

[๑] วิสุทธิ.(แปล)๘/๒๒๖/๕๕๘(อนุสสติกัมมัฏฐานนิเทศ, อธิบายวิธีติดตาม).

ณ จุดที่ลมเคยกระทบชัด แต่หากยังคงรู้สึกว่ายากที่จะรับรู้ลมหายใจ เธอก็ไม่จำเป็นต้องทำอะไรมากไปกว่า แค่รู้ว่าเธอยังคงหายใจอยู่ ในที่สุดด้วยความอดทนและสติที่มีกำลังเพิ่มขึ้น เธอจะค่อย ๆ สามารถรับรู้ลมหายใจที่แผ่วเบาได้ และเมื่อเธอเพียรกำหนดรู้อย่างต่อเนื่อง ก็จะเกิดความคุ้นเคยที่จะรวบรวมจิตรับรู้ลมหายใจที่แผ่วเบา ซึ่งจะช่วยให้เธอเจริญสมาธิได้ลึกซึ้งมากขึ้น ในระหว่างที่เธอเพียรทำความคุ้นเคยกับการรู้ลมหายใจ พึงดำเนินทาง**สายกลาง** คือ ใช้ความเพียรที่เหมาะสมพอดี ๆ อย่าปรารภความเพียรมากเกินไป เพราะจะทำให้เกิดปัญหา เช่น ความตึงเครียด ปวดศีรษะ ปวดตา เป็นต้น แต่ไม่พึงปรารภความเพียรน้อยเกินไป เพราะจะทำให้เธอฝันกลางวันหรือผลอยหลับไป ดังนั้น เธอพึงปรับวิริยะให้พอดี ๆ และสม่ำเสมอ แค่เพียงพอที่จะกำหนดรู้ลมหายใจได้ติดต่อต่อเนื่อง

เมื่อใดก็ตามที่ความคิดเกิดขึ้น **พึงทำเพียงแค่ไม่ใส่ใจกับความคิดและน้อมจิตกลับมารู้ลมหายใจ** ป่วยการที่จะถือโกรธความคิด หรือโกรธตนเอง พึงยอมรับว่า การเกิดความคิดเป็นเรื่องปกติธรรมชาติ แต่ไม่พึงเตลิดไปกับความคิด ทำแค่ไม่ใส่ใจกับความคิดก็จะทำให้เธอหลุดพ้นจากความคิดได้และน้อมจิตมากำหนดรู้ลมหายใจให้ต่อเนื่อง ทำตัวเธอให้คุ้นเคยกับการรู้ลมหายใจ นี่คือ*วิธีที่ถูกต้องในการรับมือกับความคิดฟุ้งซ่าน*

ถ้าหากว่าจิตเธอฟุ้งซ่านบ่อย ๆ เธออาจช่วยให้จิตตั้งอยู่ที่ลมหายใจโดยวิธีใช้คำบริกรรม คือ ขณะรู้ลมหายใจเข้าและรู้ลมหายใจออกพึงบริกรรมว่า “เข้า-ออก เข้า-ออก...” หรือเธออาจใช้**วิธีนับลมหายใจ** โดยการอธิษฐานจิตว่า จะอยู่กับลมหายใจจนถึงตัวเลขที่กำหนดนับ คือ ขณะรู้ลมหายใจเข้าพึงบริกรรมว่า “เข้า” ขณะรู้ลมหายใจออกพึงบริกรรมว่า “ออก” และเมื่อสิ้นสุดลมหายใจออกพึงนับว่า “หนึ่ง” เช่น “เข้า-ออก หนึ่ง เข้า-ออกสอง...เข้า-ออก แปด” นับในลักษณะเช่นนี้*ไม่ต่ำกว่าห้าและไม่เกินกว่าสิบ* หากเธอเลือกที่จะนับถึงแปด ก็นับจากหนึ่งจนถึงแปด ถ้าทำได้สำเร็จ

คือ จิตตั้งมั่นอยู่ที่ลมหายใจได้จนถึงแปด จึงจะเริ่มนับรอบต่อไป แต่ทว่าแม้เธอจะนับลมหายใจ อารมณ์กัมมัฏฐานที่เธอกำหนดรู้ยังต้องเป็นลมหายใจ ไม่ใช่เลขที่นับ จำนวนนับเป็นแค่เครื่องมือที่ช่วยรั้งจิตให้รู้แต่ที่ลมหายใจ เธอพึงใช้วิธีนับลมหายใจช่วยจนกว่าจิตเธอจะสงบและตั้งมั่นอยู่ที่ลมหายใจ แล้วจึงจะหยุดใช้วิธีนับ และทำแค่กำหนดรู้ลมหายใจเข้า-ออก

ขั้นสี่ พึงจดจ่อที่ลมหายใจ เมื่อเธอสามารถรู้ลมหายใจอย่างติดต่อต่อเนื่องได้ ๑๕-๒๐ นาที ก็กล่าวได้ว่า เธอ*มีความคุ้นเคยกับการรู้ลมหายใจแล้ว เธอก็พึงใส่ใจจดจ่อรู้ที่ลมหายใจให้มากขึ้น* ในขั้นก่อนนี้เมื่อเธอกำหนดรู้ลมหายใจ เธอจะยังคงรู้การสัมผัสไปพร้อมกัน แต่ในขั้นนี้เธอพึงไม่ใส่ใจจุดสัมผัสนั้น พึงจดจ่อรู้แต่ลมหายใจเพียงอย่างเดียว ด้วยวิธีนี้สมาธิก็จะเจริญมากขึ้น อย่างไรก็ตามถ้าเธอใช้วิธีนี้เร็วก่อนเวลาอันควร (ก่อนที่เธอจะเกิดความคุ้นเคยกับการรู้ลมหายใจ) เธอจะพบว่าความตึงเครียดเกิดขึ้นที่ใบหน้า

ขั้นห้า *เมื่อเธอสามารถจดจ่อที่ลมหายใจได้ต่อเนื่องเกินกว่า ๓๐ นาที* ก็กล่าวได้ว่า สมาธิเธอค่อนข้างดีทีเดียว *ถึงตอนนี้เธอพึงเพียรที่จะจดจ่อรู้ลมหายใจทั้งหมดตลอดสาย จากจุดเริ่มต้นจนถึงจุดสิ้นสุด* โดยกำหนดวางจิตไว้ที่จุดเดียว (จุดที่รับรู้ลมหายใจได้ชัดที่สุด) แล้วจดจ่อรู้ลมหายใจเข้าที่ผ่านจุดนั้น ตั้งแต่เริ่มต้นการหายใจเข้าจนสิ้นสุดการหายใจเข้า แล้วยังคงวางจิตไว้ที่จุดเดิมจดจ่อรู้ลมหายใจออกที่ผ่านจุดนั้น ตั้งแต่เริ่มต้นการหายใจออกจนสิ้นสุดการหายใจออก ในลักษณะเช่นนี้จึงจะไม่มีช่องว่างของสติ จิตเธอจะไม่อาจเตลิดหนีหรือฟุ้งซ่าน และสมาธิเธอจะหยั่งลึกมากขึ้น เธอจะพบว่าบางทีลมหายใจก็ยาว บางทีก็สั้น ยาวหรือสั้นในที่นี้หมายถึง "ระยะเวลา" ไม่ใช่ระยะทาง โดยเมื่อหายใจช้าลมก็จะยาว เมื่อหายใจเร็วลมก็จะสั้น เธอพึงรู้ลมหายใจตามปกติธรรมชาติ ไม่พึงจงใจบังคับให้ลมหายใจยาวหรือสั้น เธอพึงกำหนดรู้ลมหายใจตามที่เป็นธรรมชาติ ไม่ว่าจะ

ยาวหรือสั้นก็ตาม

หากเธอปฏิบัติตามวิธีนี้ได้ติดต่อต่อเนื่อง สมาธิของเธอจะค่อย ๆ ตั้งมั่น เมื่อเธอสามารถจดจ่อลมหายใจได้ติดต่อต่อเนื่องนานเกินหนึ่งชั่วโมงทุกบัลลังก์ต่อเนื่องกันในแต่ละวัน และสามารถทำได้ติดต่อกันทุกวัน ทุกบัลลังก์เกินกว่า ๓ วัน (บังลังก์ละหนึ่งชั่วโมงครึ่ง วันละราว ๖ บัลลังก์) ในไม่ช้าเธอก็จะพบว่า ลมหายใจกลับกลายเป็นนิมิต สัญญาณแห่งสมาธิ ซึ่งพระกัมมัฏฐานาจารย์จะสอนว่า ต้องปฏิบัติประการใดในขั้นตอนต่อไป

บทสรุป

ขั้นตอนทั้ง ๕ นี้เป็นเพียงขั้นตอนพื้นฐานในการเจริญอานาปานสติ เธอพึงจดจำและปฏิบัติตามขั้นตอนเหล่านี้โดยลำดับ และเธอต้องกำหนดรู้ลมหายใจให้ได้ต่อเนื่องทุกอิริยาบถ ไม่พึงหยุดการกำหนดรู้ลมหายใจเมื่อยุติการนั่งสมาธิ แม้ขณะลืมตา ขณะเหยียดขา ขณะลุกขึ้นยืน เป็นต้น เธอก็พึงเพียรกำหนดรู้ลมหายใจที่จุดเดียวโดยติดต่อต่อเนื่อง แม้ในอิริยาบถต่างๆ ยืน เดิน นั่ง นอน ต้องกำหนดรู้ลมหายใจโดยติดต่อต่อเนื่องตลอดเวลา ไม่ปล่อยจิตไปใส่ใจรับรู้สิ่งอื่นใด ให้พยายามลดช่องว่างของสติให้น้อยลงน้อยลงไปเรื่อย ๆ หากเธอสามารถกำหนดสติรู้ลมหายใจได้ตลอดเวลา สติจะติดต่อต่อเนื่องไม่มีช่องว่าง เธอพึงปฏิบัติด้วยความขยันและต่อเนื่อง ตั้งแต่เริ่มตื่นนอนตอนเช้ามืดจนถึงเวลาหลับตอนดึก หากทำได้ตามนี้เธอก็จะประสบความสำเร็จได้บรรลุฌานในกาลไม่ช้า ดังนั้น พระผู้มีพระภาคเจ้าจึงตรัสสอนว่า พึงเจริญและหมั่นทำอานาปานสติให้มาก

เธอพึงงดพูด โดยเฉพาะเมื่ออยู่ในห้อง/กุฏิ เธอพึงพูดเฉพาะเมื่อส่งอารมณ์กับพระกัมมัฏฐานาจารย์ และพูดเฉพาะที่จำเป็นเท่านั้น การบริหารจัดการสิ่งอำนวยความสะดวกให้โยคีได้ปฏิบัติกัมมัฏฐานไม่ใช่งานง่าย ๆ ทั้งผู้บริหารและอาสาสมัครต้องทำงานอย่างหนัก ทุกข์แสนสาหัส

เพื่ออำนวยสิ่งต่าง ๆ ที่เหมาะสมแก่การปฏิบัติธรรมของทุกท่าน ผู้บริจาคได้ทำบุญถวายปัจจัยต่าง ๆ ด้วยกุศลจิตปรารถนาให้โยคีทุกท่านประสบความสำเร็จในการปฏิบัติกัมมัฏฐานอันจะทำให้ผู้บริจาคได้รับบุญกุศลมาก ด้วยเหตุผลดังกล่าวเธอพึงปฏิบัติกัมมัฏฐานด้วยความขยันอดทน

แต่เธอไม่พึงคาดหวังว่า ทุกสิ่งที่นี่จะดีพร้อมบริบูรณ์ เธอพึงชื่นชมกับความสะดวกสบายที่เธอได้รับ และพึงอดกลั้นต่อความไม่สะดวกใด ๆ ที่เธออาจประสบ แทนที่จะเสียเวลาบ่น เธอพึงน้อมจิตกลับไปรู้ลมหายใจให้ต่อเนื่องตลอดเวลา นับตั้งแต่บัดนี้

ขออำนวยพรให้ทุกท่านประสบความสำเร็จในการปฏิบัติกัมมัฏฐาน และเจริญในพระธรรมยิ่ง ๆ ขึ้นไป

เจริญพรและเมตตา

พระอาจารย์ใหญ่พะอ็อก ตอยะสยาดอ

อัครมหากัมมัฏฐานาจริยะ

ศูนย์ปฏิบัติธรรมนานาชาติพะอ็อก ตอยะ เมืองหมอละเหมียง รัฐมอญ เมียนมาร์

www.paaukforestmonastery.org

"ucandima" paauktawya@baganmail.net.mm.

ชีวประวัติพระอาจารย์ใหญ่พะอ็อก ตอยะสยาดอ อัครมหากัมมัฏฐานาจริยะ

พระอาจารย์ใหญ่มีชื่อฉายาว่า **อาจิณณะ** แต่ชาวเมียนมาร์มักเรียกท่านว่า พะอ็อก ตอยะสยาดอ (หมายถึง พระอาจารย์แห่งวัดพะอ็อก ตอยะ) บางทีก็เรียกสั้น ๆ ว่า พะอ็อกสยาดอ ท่านเป็นอาจารย์ใหญ่แห่งพะอ็อกตอยะและดำรงตำแหน่งเจ้าอาวาสองค์ปัจจุบัน คำว่า สยาดอเป็นภาษาเมียนมาร์ หมายถึง พระอาจารย์โดยเรียกด้วยความเคารพ

พระอาจารย์ใหญ่ถือกำเนิดในปี พ.ศ. ๒๔๗๗ ที่หมู่บ้านเล็กฌอง เมืองฮินตะดะ อยู่ห่างจากกรุงย่างกุ้งไปทางทิศตะวันตกเฉียงเหนือราว ๑๖๐ กม. ท่าน

ได้บรรพชาเป็นสามเณรเมื่อ พ.ศ.๒๔๘๗ เมื่ออายุได้ ๑๐ ปีที่วัดในหมู่บ้านของท่าน ระหว่าง ๑๐ ปีที่เป็นสามเณรได้ศึกษาพระไตรปิฎกจากคณาจารย์ต่าง ๆ ท่านเรียนเก่งผ่านการทดสอบบาลีตั้งแต่ยังเป็นสามเณร

พระอาจารย์ใหญ่อุปสมบทเป็นพระภิกษุเมื่ออายุ ๒๐ ปี พ.ศ.๒๔๙๗ ท่านได้ศึกษาพระไตรปิฎกต่อกับพระภิกษุผู้ทรงคุณวุฒิ ใน พ.ศ.๒๔๙๙ ท่านสอบผ่านธัมมาจริยะเทียบเท่ากับศิลปศาสตร์บัณฑิต สาขาบาลีพุทธศาสตร์ หรือเปรียญธรรมเก้าประโยค และได้เป็นพระธรรมาจารย์

ในช่วง ๘ ปีต่อมา พระอาจารย์ใหญ่ได้จาริกไปทั่วเมียนมาร์ เพื่อศึกษาพระธรรมเพิ่มเติมจากพระอาจารย์ที่มีชื่อเสียงต่าง ๆ และในปี พ.ศ.๒๕๐๗ พรรษาที่ ๑๐ ท่านเริ่มต้นปฏิบัติธุดงควัตร "อารัญญิกังคะ" (องค์แห่งผู้ถืออยู่ป่าเป็นวัตรอยู่ห่างบ้านคนอย่างน้อย ๕๐๐ ชั่วธนูหรือ ๒๕ เส้น) และมุ่งปฏิบัติกัมมัฏฐานอย่างจริงจังโดยค้นคว้าทั้งจากพระไตรปิฎก และคำแนะนำจากพระกัมมัฏฐานาจารย์ผู้เป็นที่เคารพหลายท่านในยุคนั้น

ในช่วง ๑๖ ปีถัดมา ท่านยังคงปฏิบัติธรรมอยู่ในป่าบริเวณรัฐมอญทางใต้ของประเทศเมียนมาร์ ในเขตอำเภอมุโด่งเป็นเวลา ๓ ปี และในป่าเขตเมืองเย้ (ราว ๑๖๐ กม.ริมฝั่งทะเลทางตอนใต้) เป็นเวลา ๑๓ ปี ในช่วงเวลา ๑๖ ปีนี้ท่านใช้ชีวิตอย่างเรียบง่ายอุทิศเวลาทั้งหมดในการปฏิบัติธรรมประกอบการค้นคว้าจากพระไตรปิฎก

ในปี พ.ศ.๒๕๒๔ พระอาจารย์ใหญ่ได้รับข่าวจากท่านเจ้าอาวาสองค์ก่อนแห่งพะอ็อก ตอยะ (ท่านอัคคปัญญะ) ซึ่งใกล้จะมรณภาพได้ขอร้องให้พระอาจารย์ใหญ่อาจิณณะรับตำแหน่งเจ้าอาวาสองค์ใหม่ จึงได้รับการขนานนามว่า "พะอ็อก ตอยะ-สยาดอ" แม้ว่าท่านต้องดูแลบริหารกิจการวัด ท่านมักใช้เวลาส่วนใหญ่ปฏิบัติธรรมในกุฏิไม้ไผ่ ซึ่งอยู่บริเวณที่เงียบสงบในป่าด้านทิศเหนือของวัดซึ่งเป็นแนวเทือกเขาตองโยว ในเวลาต่อมาเรียกบริเวณนี้ว่า วัดจิตรบรรพต หรือเรียกว่า วัดบน

ตั้งแต่ พ.ศ. ๒๕๒๖ เป็นต้นมา ทั้งบรรพชิตและคฤหัสถ์ชาวเมียนมาร์ได้ทยอยกันมาปฏิบัติกัมมัฏฐานกับพระอาจารย์ใหญ่ ส่วนชาวต่างชาติจากนานาประเทศได้ทยอยมาปฏิบัติกัมมัฏฐานกับพระอาจารย์ใหญ่ นับจากช่วงต้นทศวรรษ ๑๙๙๐ ปัจจุบันมีชาวต่างชาติเกินกว่า ๒๐ ประเทศปฏิบัติธรรมที่พะอ็อก ตอยะ ราว ๑๖๓ ท่าน

ช่วงเข้าพรรษาประชากรของพะอ็อก ตอยะ ทั้งชาวเมียนมาร์และต่างชาติรวมกันราว ๙๐๐ ท่าน ส่วนเทศกาลสงกรานต์มีผู้ปฏิบัติธรรมราว ๑,๕๐๐ ท่าน เมื่อชื่อเสียงของพระอาจารย์ใหญ่ขจรขจายแน่นแฟ้น วัดบนก็ค่อย ๆ ขยับขยายจากกระท่อมไม้ไผ่ที่เรียบง่ายเพียง ๑ หลังและสานุศิษย์เพียงหยิบมือหนึ่งเป็นกุฏิเกินกว่า ๒๖๐ หลัง กระจายอยู่ในป่า "ธัมมวิหารี" เป็นหอปฏิบัติธรรมขนาดใหญ่ ๒ ชั้น บนภูเขาสำหรับบรรพชิตและคฤหัสถ์ชาย คลินิคโรงพยาบาล ศาลาบิณฑบาต หอฉัน ๓ ชั้น กุฏิพระอาจารย์ใหญ่บนภูเขา และห้องโถงรับแขก ตึก ๓ ชั้นเป็นหอสมุด ห้องคอมพิวเตอร์และหอพักชาย

ส่วนวัดล่างก็ค่อย ๆ ขยับขยายขึ้น มี "เมตตาวิหารี" เป็นหอปฏิบัติธรรม ๓ ชั้นขนาดใหญ่สำหรับสตรี ตึกใหญ่ ๕ ชั้น "หิตานุกัมปิ" เป็นหอพักสำหรับสตรีชาวต่างชาติ ๔๐ ห้อง ครัวหลังใหม่ขนาดใหญ่พร้อมห้องบิณฑบาต โรงเรียนบาลี-อภิธรรม ฯลฯ เป็นต้น

ในพ.ศ. ๒๕๔๐ พระอาจารย์ใหญ่จัดพิมพ์มรดกทางธรรมที่งดงามยิ่ง ทั้งโดยอรรถและพยัญชนะชื่อว่า **"นิพพานคามินีปฏิปทา"** ประกอบด้วยหนังสือขนาดใหญ่จำนวน ๕ เล่ม อธิบายวิธีการปฏิบัติธรรมตามลำดับจากขั้นต้นถึงขั้นสูงสุดโดยละเอียดด้วยเอกสารอ้างอิงจากพระไตรปิฎก ขณะนี้มีเพียง ๒ ภาษาคือ ภาษาสิงหลและภาษาเมียนมาร์ งานหนังสือภาษาอังกฤษของพระอาจารย์ใหญ่ ได้แก่ "Knowing and Seeing", "The Workings of Kamma", Meditation Manuals (Mindfulness of Breathing, Ten Kasina, Four Elements Meditation, Discerning Materiality, Discerning Mentality, Discerning Past & Future Lives/ Paticcasamup pada, Vipassana, etc. ขณะนี้อยู่ในระหว่างการแปลเป็นภาษาไทย

วันที่ ๔ มกราคม พ.ศ. ๒๕๔๒ พระอาจารย์ใหญ่ได้รับการยกย่องจากรัฐบาลเมียนมาร์ให้เป็น **"อัครมหากัมมัฏฐานาจริยะ"** หมายถึง พระอาจารย์กัมมัฏฐานผู้ได้รับความเคารพอย่างสูง

พระอาจารย์ใหญ่สามารถพูดภาษาอังกฤษได้ชำนาญมาก ท่านมักจาริกไปแสดงธรรมและสอนกัมมัฏฐานในประเทศต่าง ๆ ในปี พ.ศ. ๒๕๔๘ ท่านได้นำสอน

กัมมัฏฐานที่สหรัฐอเมริกา ญี่ปุ่น สหราชอาณาจักร ศรีลังกา มาเลเซียและสิงคโปร์ ในปี พ.ศ. ๒๕๔๙ ท่านได้นำสอนกัมมัฏฐานหลักสูตรที่ระยะยาวที่สหรัฐอเมริกา ในปี พ.ศ. ๒๕๕๐ ท่านจาริกไปบำเพ็ญสมณธรรมที่เทือกเขาหิมาลัยอินเดียและพะอ็อก ศรีลังกา ในปี พ.ศ. ๒๕๕๑ ท่านได้นำสอนกัมมัฏฐานที่ไต้หวัน สิงคโปร์ เยอรมันนี สหรัฐอเมริกา เกาหลี และอินโดนีเซีย (เชิญดูกำหนดการสอนในต่างประเทศของพระอาจารย์ใหญ่ได้ที่ www.paaukforestmonastery.org)

พระอาจารย์ใหญ่มอบหมายให้พระอาจารย์เรวตะ (ประธานกัมมัฏฐานาจริยะและธัมมกถิกะ พะอ็อก ตอยะ) สอนกัมมัฏฐานแก่ชาวต่างชาติทั้งหมดที่พะอ็อก ตอยะ นับตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๕๔๕ จนถึงปัจจุบัน พระอาจารย์เรวตะสามารถพูดภาษาอังกฤษ เมียนมาร์และไทย คนไทยจึงสามารถส่งอารมณ์เป็นภาษาไทยกับพระอาจารย์เรวตะได้ ขอสปอนเซอร์เลทเตอร์ได้ที่ "ucandima" paauktawya@baganmail.net.mm เพื่อทำวีซ่าประเภท MEDITATION VISA เท่านั้น การเดินทางจากย่างกุ้งโดยนั่งรถบัสสายย่างกุ้ง-มุโด่ง (Mudon) ซึ่งจะผ่านหน้าประตูวัดพะอ็อก ตอยะ ขอลงหน้าวัดได้ (วัดพะอ็อก ตอยะ อยู่เลยจากตัวเมืองหมอละเหมียงมาทางทิศใต้ราวสิบกว่านาทีโดยทางรถ)

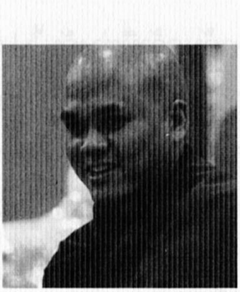
ขออำนวยพรให้ทุกท่านมีแต่ความสวัสดีและเจริญในธรรม

ศูนย์ปฏิบัติธรรมนานาชาติพะอ็อก ตอยะ เมืองหมอละเหมียง รัฐมอญ เมียนมาร์
Pa-auk Tawya Meditation Centre, 653 Pa-auk Village,
Lower Main Road, Mawlamyine, Mon State, Myanmar.
www.paaukforestmonastery.org
"ucandima" paauktawya@baganmail.net.mm

บันทึกจากพระอาจารย์ใหญ่พะอ็อก ตอยะสยาดอ

อัยยา จิตรญาณี เป็นลูกศิษย์คนหนึ่งในบรรดาศิษยานุศิษย์ของอาตมาที่วัดพะอ็อก ตอยะ อาตมาอนุญาตให้เธอแปลหนังสือต่าง ๆ ของพะอ็อกเป็นภาษาไทย

พระอาจารย์ใหญ่พะอ็อก ตอยะสยาดอ
เจ้าอาวาสวัดพะอ็อก ตอยะ
๒๗ มิถุนายน ๒๐๑๐



การเดินทางสู่การค้นพบตนเอง

ธรรมบรรยาย โดย พระอาจารย์ อู เรวตะ

พระวิปัสสนาจารย์ แห่งศูนย์ปฏิบัติธรรมนานาชาติ พะอ็อก ตอยะ

แสดง ณ กรุงจาการ์ต้า ประเทศอินโดนีเซีย

คนทั้งหลายมีการเดินทางที่ต่างกันไป บางคนเดินทางไกล บางคนเดินทางด้านวัฒนธรรม บางคนเดินทางด้วยความลำบาก บางคนเดินทางข้ามทะเลทรายซึ่งเป็นการเดินทางที่อันตราย คนในโลกล้วนเดินทางไปสู่อิสรภาพ อิสรภาพในการพูด ในการเคารพนับถือ อิสรภาพส่วนบุคคล และอิสรภาพทางความคิด

บางคนเดินทางไปสู่ความสำเร็จและท่านเองก็เป็นผู้หนึ่งด้วยหรือไม่ที่กำลังเดินทางไปสู่ความสำเร็จ ท่านประสบความสำเร็จแล้วหรือยัง ทว่าการเดินทางเหล่านี้ เป็นการเดินทางอันไม่มีที่สิ้นสุด อาตมาปรารถนาที่จะให้ท่านทั้งหลายเดินทางที่มีที่สิ้นสุด กล่าวคือ อาตมาอยากให้ท่านทั้งหลายเดินทาง อันเป็นการเดินทางที่มีการสิ้นสุด

ท่านทราบหรือไม่ว่าท่านได้เดินทางมาอย่างมากมายในชีวิต แต่ท่านได้เคยเดินทางสู่การค้นพบตนเองบ้างหรือยัง ด้วยเหตุนี้ อาตมาจึงต้องการให้ท่านทั้งหลาย เริ่มเดินทางสู่การค้นพบตนเอง เพราะการเดินทางนี้เป็นการเดินทางครั้งสำคัญของท่านทั้งหลาย รวมทั้งอาตมาภาพด้วย

นักวิจัยทำการศึกษาค้นคว้าที่ต่างกันไป นักวิจัยหลายคนหรือนักวิจัยสาขาต่าง ๆ ทำการค้นคว้าวิจัยที่ต่างกัน บางกลุ่มค้นหาสัตว์บก บางกลุ่มค้นหาสัตว์น้ำ และมีอีกหลายกลุ่มที่ทำการค้นคว้าหาสิ่งที่ต่างกันไป เพราะการศึกษาค้นคว้าของนักวิจัยเหล่านี้นี่เองที่ทำให้เราได้มีโอกาสเรียนรู้สิ่งที่เกินเอื้อมสำหรับเรา แม้ว่าเราจะสำนึกในบุญคุณของนักวิจัยเหล่านั้น แต่การศึกษาของนักวิจัยเหล่านั้นก็ยังเป็นการเดินทางอันไม่มีที่สิ้นสุด

และสำหรับท่านทั้งหลาย อาตมาปรารถนาให้ท่านเป็นนักวิจัยที่ทำการศึกษาค้นคว้าว่าท่านคือใคร ท่านเป็นอะไร และหลังจากที่ท่านเห็นว่าท่านคือใคร ท่านเป็นอะไร ท่านต้องเรียนรู้อะไรเพิ่มขึ้นอีกบ้าง เหล่านี้คือสิ่งที่ท่านจำต้องทำด้วยตนเองโดยไม่มีใครทำให้

อาตมาใคร่ถามคำถามท่านข้อหนึ่งว่า ท่านรู้หรือไม่ว่าท่านคือใคร ท่านรู้หรือไม่ว่าท่านเป็นอะไร แต่ท่านก็รู้สิ่งต่าง ๆ มากมายมิใช่หรือ แล้วท่านก็สนใจสิ่งต่าง ๆ มากมายภายนอก เว้นตัวท่านเอง ท่านรู้ไหมว่าท่านกำลังเดินทางไปสู่ความไม่มีที่สิ้นสุด

อาตมาขอให้ท่านลองนึกถึงวิทยาการคอมพิวเตอร์ ศาสตร์นี้มีที่สิ้นสุดหรือไม่...ไม่เลย...หากปราศจากประสบการณ์ ตอนจบ เรานั่นแหละจบเสียเอง ด้วยเหตุนี้ อาตมาจึงปรารถนาให้ท่านทั้งหลายเดินทางอันมีที่สิ้นสุด นั่นคือการค้นพบตนเอง

ในการเดินทางสู่การค้นพบตนเอง ประการแรกท่านจำต้องรู้ว่าท่านคือใคร หากท่านไม่รู้ว่าท่านคือใคร แม้ท่านจะรู้เรื่องสิ่งต่าง ๆ มากมายท่านก็ไม่อาจที่จะทำประโยชน์ให้แก่ชีวิตได้

เราสนใจในสิ่งที่ดึงดูดใจ ด้วยเหตุนี้คนทั้งหลายจึงไขว่คว้าหากามคุณอารมณ์อันเป็นที่ดึงดูดใจ เพราะกามคุณอารมณ์ทั้งหลายเหล่านั้นล้วนมีสีสรร ที่ดึงดูดใจ

ท่านเคยปฏิบัติกรรมฐานหรือไม่ ใจของท่านอยากอยู่กับอารมณ์กรรมฐานนาน ๆ หรือเปล่า ท่านคงทราบเหตุผลข้อนี้ดี แม้อารมณ์กรรมฐานจะเป็นอารมณ์ที่เป็นกุศลหากแต่ไร้สีสรร ไม่ดึงดูดใจ ด้วยเหตุนี้ท่านจึงไม่สนใจ แม้การปฏิบัติกรรมฐานคือประโยชน์ที่แท้จริงของท่านทั้งหลาย และถึงแม้ว่าท่านจะรู้ดีว่าการปฏิบัติกรรมฐานมีประโยชน์ แต่ท่านก็ไม่อยากทำอย่างต่อเนื่อง

อาตมามีคำถามอีกข้อหนึ่ง...ท่านคือบุคคลที่ต้องการทำประโยชน์ให้แก่ตนเองอย่างแท้จริงหรือเปล่า แน่นอน...อาตมาเชื่อว่าท่านทั้งหลายคือคนที่ต้องการทำประโยชน์ให้แก่ตนเอง แต่โดยความเป็นจริงแล้วหาเป็นเช่นนั้นไม่ ด้วยเหตุนี้พระพุทธองค์จึงตรัสว่า

"กรรมไม่ดี ทั้งไม่เป็นประโยชน์แก่ตน ทำง่าย แต่กรรมดีและมีประโยชน์ ทำได้ยากยิ่ง"[๑]

เป็นเพราะกิเลส ใจของเราจึงน้อมไปหากามคุณอารมณ์ตลอดเวลาที่เราทำในสิ่งที่ดี ท่านเห็นด้วยหรือไม่ อาตมาใช้คำว่า "เพราะกิเลส" หากไม่ใช่เวลาที่เราทำดีแล้ว กิเลสก็จะน้อมนำใจของเราไปในการทำชั่ว ด้วยเหตุนี้ เราจึงมีการเดินทางมากมายเพราะกิเลส จริงหรือไม่...แล้วใครเป็นผู้นำทาง กิเลสต่างหากที่เป็นผู้นำชีวิตของท่าน ไม่ใช่ท่าน

อาตมานำเรื่องนี้มากล่าวแก่ท่านทั้งหลาย เพราะท่านจำต้องให้สติและปัญญาเป็นปัจจัยนำท่านไปสู่การเดินทางเพื่อการค้นพบตนเอง ท่านต้องการรู้จริง ๆ หรือไม่ว่า ท่านคือใคร หากท่านต้องการ ท่านจำต้องอบรมสติและปัญญาให้เป็นปัจจัยในการนำท่านไปสู่การค้นพบตนเอง

แน่นอนว่า ท่านจำรูปลักษณ์ของเพื่อนได้ แน่นอนว่าเพื่อนของท่านรู้จักท่านและรูปลักษณ์ของท่าน และแน่นอนว่าท่านเองก็รู้จักตัวเอง จำ

---

[๑] ธรรมบท ๑๖๓

ตัวเองตลอดจนรูปลักษณ์ตัวเองได้ แต่ทว่า แค่รู้ แค่จำ ท่านไม่อาจรู้ได้ว่า แท้จริงแล้วท่านคือใคร

ท่านพึงทำสิ่งหนึ่งเพื่อรู้จักตนเอง อาตมาขอนำพุทธพจน์บทหนึ่งมากล่าวดังนี้ พระพุทธองค์ตรัสว่า

"ดูก่อน ภิกษุทั้งหลาย หากภิกษุไม่เป็นผู้ฉลาดในวาระจิตของผู้อื่นไซร้ เมื่อเป็นเช่นนั้น เธอพึงสำเหนียกว่า "เราจักเป็นผู้ฉลาดในวาระจิตของตน"[๒]

ท่านเป็นผู้ฉลาดในวาระจิตของผู้อื่นหรือเปล่า ท่านสามารถพูดได้ว่าท่านรู้จักใจตนเองหรือเปล่า เป็นการง่ายหรือไม่ที่เราจะรู้ใจผู้อื่น กล่าวอีกอย่างหนึ่งก็คือ เป็นไปได้ไหมที่จะรู้ใจผู้อื่น...เป็นไปได้...หรือเป็นไปไม่ได้...เป็นไปได้...แท้จริงแล้วเป็นไปได้สำหรับบุคคลที่ฝึกฝนอบรมจิตจนได้ฌานอภิญญา

ท่านเป็นผู้ฉลาดในวาระจิตของตนเองหรือเปล่า เป็นความจริงว่าท่านยังไม่เป็นผู้ที่ฉลาดในวาระจิตของตน หากเป็นเช่นนั้นท่านก็ไม่อาจรู้ได้ว่าท่านคือใคร ท่านเป็นอะไร ท่านไม่สามารถเดินทางไปสู่การค้นพบตนเองได้ หากท่านต้องการทำประโยชน์ตนอย่างแท้จริง ประการแรก ท่านพึงฝึกฝนอบรมตนเองให้เป็นผู้ฉลาดในวาระจิตของตน

ในวันหนึ่ง ๆ เรามีการกระทำกี่อย่าง...นับไม่ถ้วน...อาตมาถามหลายคนด้วยคำถามเดียวกันนี้ แล้วก็ได้คำตอบเดียวกัน คือ มีการกระทำหลายอย่างในวันหนึ่ง ๆ นับไม่ถ้วน แท้จริงแล้วมีไม่มาก มีการกระทำเพียงสามอย่าง คือ การกระทำทางกาย (กายกรรม) ทางวาจา (วจีกรรม) และทางใจ (มโนกรรม) การกระทำทางกายและวาจามาทีหลังมโนกรรม ซึ่งเราสามารถกล่าวได้ว่า มโนกรรมเป็นผู้นำการกระทำต่าง ๆ ด้วยเหตุนี้ พระ

---

[๒] อํ ทสก. ๒๔/๙๗/๕๑

พุทธองค์จึงตรัสว่า

"จิตฺเตน นียติ โลโก" แปลว่า ***"โลก อันจิตย่อมนำไป"***[๓]

โลก อันจิตย่อมนำไป ท่านคิดอะไรเมื่อท่านได้ยินคำว่า "โลก" คิดถึงโลกที่เราอาศัยอยู่หรือเปล่า ท่านมีความเห็นประการใด พระพุทธองค์หมายถึงโลกไหน และโลกไหนที่ท่านคิด อาตมาเชื่อว่าท่านทั้งหลายจะคำนึงถึง หรือคิดถึงโลกที่เราอาศัยอยู่นี้ ซึ่งเป็นคนละโลกกับพระพุทธองค์ "โลก" ในความหมายของพระพุทธองค์คือ กายกว้างศอก ยาววา หนาคืบ นี้เป็นโลกทั้งหมดของเรา ด้วยเหตุนี้ท่านพึงฝึกฝนอบรมจิตให้นำ "โลก" ไปในทิศทางหนึ่ง หาไม่แล้วจิตที่ขาดการอบรมจะนำ "โลก" ของท่านไปในทิศทางอื่น

จิตที่ฝึกดีแล้วจะยังให้โลกของท่านสวยงาม ส่วนจิตที่ไม่ได้รับการอบรมย่อมให้สิ่งที่ตรงกันข้าม ด้วยเหตุนี้ พระพุทธองค์จึงตรัสว่า ***"โลก อันจิตย่อมนำไป"*** ดังนั้น ท่านพึงฝึกฝนอบรมจิตให้สามารถนำโลกของท่านไปสู่ทิศทางที่ดี

ตามที่อาตมาได้นำพุทธวจนของพระผู้มีพระภาคมากล่าวว่า

"ดูก่อน ภิกษุทั้งหลาย หากภิกษุไม่เป็นผู้ฉลาดในวาระจิตของผู้อื่นไซร้ เมื่อเป็นเช่นนั้น เธอพึงสำเหนียกว่า "เราจักเป็นผู้ฉลาดในวาระจิตของตน"

ท่านคิดอย่างไร เป็นไปได้หรือไม่ที่ท่านจะรู้ใจตนเอง...เป็นไปได้สำหรับบุคคลที่ใส่ใจ (มีสติ) แต่เป็นไปไม่ได้สำหรับบุคคลที่ไม่ใส่ใจ (ขาดสติ)

หากท่านรู้ใจตนเองมากเพียงใด ท่านก็จะรู้ว่าท่านคือใครมากเพียงนั้น หากท่านรู้ใจตนเองมากเพียงใด ท่านก็จะรู้จุดด้อยของตนเองมากเพียงนั้น และหากท่านรู้ใจตนเองมากเพียงใด ท่านก็จะรู้จุดแข็งของตนเองมาก

---

[๓] สํ.ส. ๑๕/๕๔

ขึ้นด้วย เพราะเหตุที่ไม่รู้จักการสั่งงานของจิต ท่านทั้งหลายจึงได้ทำ กำลังทำ และจะทำตามคำสั่งนั้นต่อไป เพราะเหตุที่ไม่รู้จักการสั่งงานของจิต ท่านจึงทำตามคำสั่งของจิตดังที่เคยทำมา และจะทำต่อไป ดังที่กำลังทำอยู่ในขณะนี้

ดังที่อาตมาบอกท่านทั้งหลายว่า กายกรรมและวจีกรรมเกิดหลังมโนกรรม ถ้าเป็นเช่นนั้น เหตุใดคนทั้งหลายจึงทำทุจริต เพราะเขาไม่รู้เท่าทันคำสั่งของจิต เพราะไม่ฉลาดในวาระจิตของตน เขาจึงเชื่อฟังคำสั่งของกิเลสแล้วประกอบกายทุจริตและวจีทุจริต หากท่านเป็นผู้ฉลาดในวาระจิตของตน และหากท่านสามารถรู้เท่าทันคำสั่งของจิตทันทีที่มันเกิดขึ้นในใจ และหากท่านสามารถข่มกิเลสได้ ท่านจะไม่มีทางทำทุจริตใด ๆ แต่เป็นเพราะท่านยังไม่เป็นผู้ฉลาดในวาระจิตของตน ท่านจึงไม่สามารถทำได้ ด้วยเหตุนี้ หลังจากที่ท่านทำทุจริตทางกาย วาจาแล้ว ท่านจึงรู้สึกผิด

เพราะเหตุที่ท่านยังไม่เป็นผู้ฉลาดในวาระจิตของตน ท่านจึงทำทุจริตมากมายที่ทำให้ท่านรู้สึกผิด แต่ท่านก็ยังจะทำต่อไปในอนาคต ดังที่กำลังทำอยู่ในปัจจุบัน เช่นเดียวกัน เพราะท่านยังเป็นผู้ไม่ฉลาดในวาระจิตของตน ท่านจึงไม่รู้จุดด้อย และจุดแข็งของตนเอง ด้วยเหตุนี้ คนทั้งหลายจึงหลอกตัวเองด้วยการทำดี ท่านเห็นด้วยหรือไม่...

หากท่านไม่รู้ใจตนเอง หากท่านเป็นผู้ไม่ฉลาดในวาระจิตของตนเอง ท่านก็ไม่สามารถพัฒนาความสัตย์ซื่อได้ และหากท่านไม่ซื่อสัตย์ต่อตนเอง ท่านจะพัฒนาชีวิตอย่างแท้จริงได้อย่างไร

คนในโลกส่วนมากพยายามและคาดหวังเป็นอย่างยิ่งที่จะให้ผู้อื่นมาเข้าใจตน ท่านคิดว่าจริงหรือเปล่า...ถูกละ ท่านพยายามด้วยวิธีมากมายคาดหวังความเข้าใจจากผู้อื่น แต่ท่านไม่เพียรที่จะรู้จักตัวเองเลย เพราะท่านคาดหวังความเคารพจากผู้อื่น ท่านจึงหาวิธีการต่าง ๆ แม้กระทั่งการหลอกลวง

แต่มีคำถามหนึ่งที่ท่านพึงถามตัวเอง คือ "เราเคารพตัวเองหรือเปล่า" แม้ว่าคนทั้งหลายจะได้รับการเคารพจากผู้อื่น แต่เขาก็ไม่สามารถเคารพตัวเอง เพราะว่าเขาใช้เวลาตลอดชีวิตฟังคำสั่งของกิเลส ท่านว่าการเคารพตนเอง กับการได้ความเคารพจากผู้อื่น อันไหนสำคัญกว่ากัน การเคารพตัวเองนั้นสำคัญมาก ต่อเมื่อท่านเป็นผู้ฉลาดในวาระจิตของตน ท่านจะหลีกเลี่ยงในสิ่งที่ทำให้ท่านไม่สามารถเคารพตนเอง และท่านจะแต่ทำสิ่งที่จำเป็น

แม้ในเช้าวันนี้ก่อนมาฟังธรรม มีการกระทำอะไรบ้างที่ทำให้ท่านเคารพตนเอง เพื่อความแน่ใจ อาตมาขอทวนคำถามอีกครั้ง ท่านคือบุคคลที่รู้ชัดจริง ๆ ว่าเราคือใครหรือไม่ ท่านคือบุคคลที่ทำประโยชน์ตนอย่างแท้จริงหรือไม่ ถ้าใช่ จะทำอย่างไร ต่อไปนี้อาตมาก็จะอธิบายให้ฟัง

สำหรับท่านที่ต้องการทำประโยชน์ตนจริง ๆ สำหรับท่านที่ต้องการพัฒนาการนับถือตนเอง สำหรับท่านที่ต้องการทราบจริง ๆ ว่าตนคือใคร อาตมาจะอธิบายวิธีฝึกฝนอบรมให้ท่านเป็นผู้มีความฉลาดในวาระจิตของตน

ก่อนอื่น อาตมาใคร่กล่าวอีกเล็กน้อยเกี่ยวกับความสำเร็จ คนทั้งหลายต่างเดินทางไปสู่ความสำเร็จ ความสำเร็จมีความสำคัญต่อชีวิตท่านมากใช่ไหม สมมุติว่าท่านเป็นบุคคลที่ประสบความสำเร็จ ท่านจะทำอะไร คำตอบนี้ยากมาก

ความสำเร็จ คือการเดินทาง แต่ไม่ใช่เป้าหมายปลายทาง เพราะเหตุใด หากท่านประสบความสำเร็จในสิ่งอันพึงปรารถนา หวังได้เลยว่าจะไม่จบเพียงแค่นั้น กิเลสจะบงการให้ท่านเดินทางไปหาความสำเร็จอย่างอื่นอีก และหากความสำเร็จของท่านคือชื่อเสียงและชัยชนะที่เกี่ยวข้องกับกามคุณ นั่นก็คือการเดินทาง ไม่ใช่เป้าหมายปลายทาง เพราะนี่เป็นการเดินทางอันหาที่สุดไม่ได้นั่นเอง พระพุทธองค์จึงตรัสว่า ***"สงสารนี้กำหนดที่สุดเบื้องต้นเบื้องปลายไม่ได้"*** เพราะเราแสวงหา วิ่งตามกามคุณอันเป็น

เป้าหมายของความสำเร็จอย่างไม่รู้จบ ท่านจึงไม่สามารถเห็นจุดสิ้นสุดได้

อะไรคือแรงผลักดันของการเดินทางไปสู่ความสำเร็จนี้ ตัวท่านเอง หรือกิเลสที่ไม่บริสุทธิ์ อาตมาขอทวนอีกครั้ง อะไรคือแรงผลักดันของการเดินทางไปสู่ความสำเร็จนี้ อาตมารู้ดี เพราะอาตมาเคยเป็นคนที่เดินทางสู่ความสำเร็จนี้เช่นกัน และได้พบว่ากิเลสนั่นเองที่เป็นแรงขับให้อาตมาเดินบนทางสายนั้น ไม่ใช่ตัวอาตมา ท่านเข้าใจหรือไม่ อาตมาคิดว่าท่านคงยังไม่เข้าใจ

ท่านเห็นหรือไม่ว่ากิเลสเป็นแรงขับให้ท่านเดินทางเพื่อแสวงหาความสำเร็จ ด้วยเหตุนี้ ตัณหา ความทะยานอยาก ความต้องการ ไม่เคยอิ่มกับสิ่งที่มันมีมันได้ แต่กลับเรียกร้องเอาอย่างอื่นใหม่อีกครั้งแล้วครั้งเล่า เพราะฉะนั้น กิเลสที่เป็นแรงขับนั้นคือสาเหตุของการเดินทางเพื่อแสวงหาความสำเร็จ และหากท่านเชื่อฟังคำสั่งของกิเลส การเดินทางนี้จะไม่มีวันสิ้นสุด

ดังนั้น หลังจากที่เกิดเป็นมนุษย์ เราได้อัตภาพร่างกายนี้มา เราจึงต้องบำรุงบำเรอด้วยสิ่งที่ร่างกายต้องการ เพราะอาตมาปรารถนาให้ท่านทั้งหลายทำในสิ่งที่สำคัญ ดังนั้น อาตมาจำต้องอธิบายถึงสิ่งที่ไม่สำคัญให้แก่ท่านทั้งหลายฟัง เหตุนี้อาตมาจะอธิบายเพิ่มอีก

ท่านรู้ว่าท่านต้องการเครื่องนุ่งห่ม ท่านรู้ว่าท่านต้องการที่อยู่อาศัย อาหาร และยารักษาโรค เหล่านั้นคือสิ่งที่ท่านต้องการจริงหรือ ท่านคิดว่าอย่างไร หลายคนบอกว่า ฉันต้องการอาหาร ฉันต้องการเสื้อผ้า ฉันต้องการบ้าน ฉันต้องการยา นั่นคือสิ่งที่พวกเขาต้องการจริง ๆ หรือ นั่นคือสิ่งที่ท่านต้องการจริง ๆ หรือ หากท่านไม่มีร่างกายนี้ท่านจะต้องการอาหารหรือไม่ หากท่านไม่มีร่างกายนี้ท่านจะต้องการเครื่องนุ่งห่มหรือไม่ หากว่าท่านไม่มีร่างกายนี้ท่านจะยังต้องการที่อยู่อาศัยหรือไม่ หากท่านไม่มีร่างกายนี้ท่านจะต้องการยารักษาโรคหรือไม่ หากเป็นเช่นนั้น ท่านทำเพื่อชีวิตหรือ

เพื่อกายนี้กันแน่

ท่านได้ทำทุจริตมากเพียงใดในระหว่างการดำเนินชีวิต ท่านปรน-เปรอร่างกายด้วยอาหาร หาเสื้อผ้าให้ใส่ หาบ้านให้อยู่ และหายาให้ทาน โดยคิดผิดไปว่านั่นเป็นความต้องการของท่าน ซึ่งแท้จริงแล้วเป็นความต้องการของร่างกาย ถ้าเป็นเช่นนั้น ท่านทั้งหลายก็มัววุ่นอยู่กับสิ่งต่าง ๆ มากมายเพื่อตนเองหรือเพื่อร่างกายกันแน่ ไม่ใช่เพื่อตัวท่านเอง แต่เพื่อร่างกายเท่านั้น เมื่อเป็นเช่นนั้น ท่านเป็นนายหรือเป็นทาสของร่างกายกันแน่ ท่านเป็นทาส แน่นอน ท่านเป็นทาสของร่างกาย ดังนั้น จึงอาจกล่าวได้ว่าท่านไม่ได้ใช้ชีวิตอย่างมีค่า แต่ท่านใช้ชีวิต ทำนั่น ทำนี่ เสียเวลาไปมากมายจนในที่สุดก็ตายไปเพียงเพื่อเป็นทาสของร่างกายเท่านั้น

ผู้คนทั้งหลายในโลก เกือบทั้งหมดทำอย่างนี้ เขาตายไปโดยไม่ได้ทำสิ่งที่สำคัญและมีประโยชน์แก่ชีวิต นั่นคือชีวิตหรือ นั่นเป็นความหมายของชีวิตหรือ ไม่มีอะไรที่พึงทำกับชีวิตนอกไปจาก (การหา) อาหาร ที่อยู่อาศัย เครื่องนุ่งห่มและยารักษาโรคหรือ

อาตมาไม่ได้หมายว่าจะให้ท่านหยุดสิ่งเหล่านี้ อาตมาหมายความว่าท่านพึงเข้าใจอย่างถูกต้องว่าท่านไม่ได้ทำสิ่งเหล่านี้เพื่อตัวท่านเอง สิ่งที่ท่านทำคือการรับใช้ร่างกาย เพราะเรามีร่างกาย เราจำต้องรับใช้ร่างกายอย่างถูกต้อง และทำในสิ่งที่สำคัญต่อชีวิต

จริงอยู่ ใช่ว่าทุกคนจะเป็นแพทย์ ในทำนองเดียวกัน ใช่ว่าทุกคนจะเป็นเศรษฐีและเป็นบุคคลที่ประสบความสำเร็จ ตามคำสอนของพระพุทธองค์ บุคคลต้องได้รับการอุปถัมภ์สองอย่างจึงจะเป็นคนมั่งมีได้ อย่างหนึ่งจากอดีตและอีกอย่างในปัจจุบัน หากไม่ขาดกรรมเช่นนั้น คือ การสั่งสมกุศลกรรม เช่นการทำทานในอดีตชาติ และในชาตินี้หากท่านมีความเพียร ท่านก็จะเป็นคนมั่งมีได้ แต่ทว่า หากปราศจากกรรม (ที่ทำไว้ดีแล้ว) ในอดีต ไม่ว่าท่านจะเพียรพยายามมากเพียงใด เป็นไปไม่ได้ที่ท่านจะเป็น

คนมีทรัพย์ เมื่อวิบากส่งผล กรรมที่ทำในอดีตเป็นเหตุหลัก (ชนกกรรม) กรรมที่ทำในปัจจุบันเป็นเพียงอุปถัมภกกรรม

ดังที่กล่าวมาแล้ว อาตมามิได้หมายว่าจะให้ท่านหยุดทำทุกสิ่ง แต่ท่านพึงเพียรอย่างถูกต้องให้ถึงที่สุดในการสร้างหรือพัฒนาลักษณะนิสัยที่ดี และเมื่อท่านเป็นบุคคลที่ประสบความสำเร็จคนหนึ่งแล้วละก็ เวลานั้นถ้าท่านจะรู้วิธีใช้ทรัพย์ (อย่างถูกต้อง) แล้วท่านก็จะได้รับประโยชน์ (จากทรัพย์นั้น)

ถ้าเป็นนักเรียน นักเรียนก็ต้องพยายามเรียนให้ดีที่สุด เช่นเดียวกับแพทย์ แพทย์จำต้องพยายามรักษาคนไข้ให้ดีที่สุด นี่คือวิธีที่การพัฒนาลักษณะนิสัยที่ดีที่จะติดตามเราไปในอนาคต เมื่อเข้าใจแล้วว่าเรากำลังสนองความต้องการของร่างกาย ไม่ได้สนองความต้องการของตนเอง ท่านพึงเพียรพยายาม (ในการพัฒนาลักษณะนิสัยที่ดี)

บัดนี้ ท่านก็ได้ทราบแล้วว่าเราใช้ชีวิตอย่างไร นั่นไม่ใช่ความหมายของชีวิต แต่เป็นการสนองความต้องการของร่างกาย ดังนั้น เพื่อเข้าใจว่าท่านคือใคร และเพื่อความฉลาดในวาระจิตของตน ท่านจำต้องเริ่มลงมือกระทำโดยปราศจากความกลัว นับตั้งแต่วันนี้เป็นต้นไป

ท่านอยากเป็นผู้ฉลาดในวาระจิตของตนหรือไม่ ถ้าใช่ ไม่ว่าท่านจะทำอะไรในระหว่างวัน นับตั้งแต่ตื่นนอนจนกระทั่งเข้านอน ขอให้ท่านสังเกตดูใจของท่านไว้เสมอ

เวลาที่ท่านขับรถ ร่างกาย มือของท่านเคลื่อนไหว ท่านสามารถใส่ใจกับความคิดของท่านได้หรือไม่...ได้...และนั่นคือสิ่งที่ท่านพึงทำ มือของท่านขับรถอยู่แต่ใจของท่านทำอย่างอื่น คิดไปเรื่องนั้น คิดไปเรื่องนี้ ใช่หรือไม่...ท่านไม่รู้...ท่านต้องรู้....ดังนั้น นับแต่วันนี้ไปขอให้ท่านสังเกตว่าใจของท่านกำลังคิดอะไร ท่านกำลังขับรถ แต่ใจไม่ได้ขับรถด้วย แต่คิดเรื่องนั้นต่อด้วยเรื่องนี้เรื่อยไป ทั้งเรื่องดีและไม่ดี ส่วนมากมักเป็นเรื่องไม่ดี

เวลาท่านทำอาหาร ใจท่านคิดอะไร เพียงชั่วขณะเดียวเท่านั้น ใช่ไหมที่ท่านคิดว่า “ฉันกำลังคิดถึงสิ่งที่กำลังทำ คิดถึงสิ่งที่จะทำ” ดังนั้น นับแต่วันนี้ ในขณะที่มือกำลังทำอาหาร ใจกำลังทำอย่างอื่นซึ่งส่วนมากเป็นเรื่องไม่ดี ด้วยเหตุนี้ อาตมาจึงปรารถนาให้ท่านเป็นผู้มีความฉลาดในวาระจิตของตน ไม่มีวิธีอื่น วิธีนี้เป็นหนทางเดียว คือการมีสติ ตรวจสอบจิตใจ กำหนดรู้จิตของตนเอง หาไม่แล้วใจก็จะนำท่านไปในทางที่ผิด ซึ่งไม่เป็นผลดีแก่ตัวท่านเอง หากรู้เท่าทัน รู้ว่าสิ่งนี้ไม่ดี หากท่านปราถนาจะทำประโยชน์แก่ตนอย่างแท้จริงละก็ ท่านต้องจำเปลี่ยนอารมณ์และใส่ใจในอารมณ์ที่เป็นกุศล

สมมุติว่าท่านมีเจตนาจะคุยโว เมื่อมีเจตนา ใจก็น้อมไปในการที่จะคุยโว การคุยโวนั้นดีหรือไม่ แต่ท่านไม่รู้ (ใจ) ท่านจึงคุยโว เพราะไม่รู้ว่าใจสั่ง ท่านจึงเชื่อฟัง ท่านจึงทำ ได้ทำ กำลังทำ และจะทำอย่างนั้นอีก เมื่อใจสั่งให้พูดปด ท่านก็พูดปด คิดว่าท่านต้องการพูดปด เปล่าเลย แท้จริงแล้วกิเลสต่างหากที่สั่งให้ท่านพูดปด หากท่านเห็นว่ากิเลสกำลังบอกให้ท่านทำไม่ดี หากท่านรู้เท่าทันจิตในขณะนั้น หากเห็นว่าไม่ใช่ท่านหรอกที่ต้องการทำอย่างนั้น แต่ท่านถูกควบคุมโดยกิเลส ท่านจะต้องการเปลี่ยนแปลงแน่นอน

การถือตัว ดีหรือไม่...ไม่ดี...ท่านชอบหรือที่เห็นคนบางคนมีมานะ ท่านชอบหรือที่เห็นคนโกรธ แน่นอนว่าท่านไม่ชอบ แน่นอนอีกเช่นกันว่าท่านเองก็มักโกรธ เพราะอะไรหรือ ก็เพราะว่าท่านยังไม่ฉลาดในวาระจิตของตน

นี่เป็นเพียงคำอธิบายที่อาตมาชี้ให้เห็นกิเลสบางตัวที่บงการทุกท่านอยู่ ทั้งไม่เป็นคุณแก่ท่านทั้งหลาย หากท่านเป็นผู้ฉลาดในวาระจิตของตน ในที่สุดท่านก็จะเข้าใจว่ากิเลสนั้นไม่ใช่ของท่าน กิเลสก็เป็นกิเลส เมื่อท่านเห็นว่ากิเลสเป็นกิเลส ท่านจะไม่ต้องการฟังคำสั่งของกิเลสอีกต่อไป

เพื่อช่วยให้ท่านเดินทางสู่การค้นพบตนเองได้ตลอดรอดฝั่ง อาตมาจำต้องอธิบายเพิ่มอีกประการหนึ่ง โทสะ เป็นของท่านหรือไม่...(มีเสียงตอบว่าไม่ใช่) จริงหรือ...ท่านเข้าใจจริง ๆ หรือว่าโทสะไม่ใช่ของท่าน โลภะเป็นของท่านหรือไม่...ถ้าเป็นเช่นนั้นทำไมท่านจึงโกรธ ดังนั้น อาตมาจึงปรารถนาให้ท่านเข้าใจอย่างชัดเจนว่า ไม่ว่าโทสะและโลภะจะเป็นของท่านหรือไม่ก็ตาม...

ท่านกำลังโกรธใครอยู่หรือเปล่า...เปล่า...ท่านไม่ได้โกรธ ท่านไม่ได้โกรธใครอยู่ในขณะนี้ ถ้าอย่างนั้นท่านไม่มีความโกรธใช่ไหม...มี...ท่านมีความโกรธ

ท่านกำลังโลภ (อยากได้อะไร) อยู่หรือเปล่า...เปล่า...ท่านไม่อยากได้อะไร

ท่านกำลังมีมานะ อยู่หรือเปล่า...เปล่า....ท่านไม่มีมานะ แต่ท่านมี (ทั้งโลภะ และมานะ)

ถ้าเช่นนั้น ชี้ให้อาตมาเห็นได้ไหมว่าความโกรธของท่านอยู่ตรงไหน ท่านบอกได้ไหม จับให้ดูได้ไหมว่าอยู่ตรงไหน ชี้ให้อาตมาดูได้ไหม

ก่อนหน้านี้มีโยมถวายน้ำดื่มแก่อาตมา ในทางสมมุติบัญญัติอาตมาสามารถพูดได้ว่านี่เป็นแก้วน้ำของอาตมา อาตมาจับได้ ยกให้ท่านเห็นได้ และสามารถโยนใส่ท่านได้ด้วย แต่ท่านทั้งหลายบอกอาตมาว่า ท่านมีโทสะ แต่ไม่สามารถชี้ให้อาตมาดูได้ว่าอยู่ตรงไหน ท่านบอกว่าท่านมีโทสะแต่ท่านไม่สามารถจับมันมาแสดงได้ว่าอยู่ตรงไหน ถ้าโทสะเป็นของท่านจริง ๆ ท่านต้องบอกได้ จับได้ และทำอะไรที่ต้องการกับมันก็ได้

บัดนี้ ท่านทราบแล้วว่ามันไม่ใช่ของท่าน ถ้ามันเป็นของท่าน ท่านก็สามารถแสดงให้อาตมาเห็นได้ว่ามันอยู่ตรงไหน ท่านต้องจับได้ ชี้ได้ แต่มันไม่ใช่ของท่าน ด้วยเหตุนี้ท่านจึงไม่อาจทำอะไรได้อย่างใจ

สาเหตุหลักก็คือ ความเห็นว่าเป็นตัวของตน "สักกายทิฏฐิ" ท่านเข้าใจ (คำว่า) "สักกายทิฏฐิ" ความเห็นว่าเป็นตัวของตนหรือเปล่า เพราะสักกายทิฏฐิ เป็นความเห็นผิด ทำให้ท่านคิดว่าโทสะเป็นโทสะของท่าน โลภะเป็นโลภะของท่าน มานะเป็นมานะของท่าน นั่นเป็นเพราะความเห็นผิดว่าเป็นตัวของตน

เมื่อผู้ปฏิบัติบรรลุมรรคญาณและผลญาณเป็นพระโสดาบัน พระอริยบุคคลขั้นแรก มรรคญาณแรกจะขจัดความเห็นผิดว่าเป็นตัวของตนออกไปจนหมดสิ้น ดังนั้น พระโสดาบันได้ขจัดความเห็นว่าเป็นตัวของตนออกไป และจะไม่มีความเห็นเรื่องตัวตนอีกต่อไป แต่สำหรับท่านทั้งหลาย เพราะท่านยังมีความเห็นผิดเรื่องตัวตนอยู่ ดังนั้นหากท่านขาดสติ ท่านอาจยึดเอาโลภะ โทสะ มานะ เป็นตัวท่าน แล้วก็ตกเป็นทาสของกิเลสเหล่านั้น

ดังที่อาตมาได้อธิบายข้างต้น โทสะ โลภะ มานะ ไม่ใช่ของท่าน แม้ว่าท่านจะรู้ตัวว่ามีโทสะ แต่ท่านก็ไม่สามารถชี้ว่ามันอยู่ตรงไหน เหตุผลเหมือนเม็ดมะม่วง เวลาที่ท่านเห็นเม็ดมะม่วง ท่านไม่ทราบหรอกหรือว่าเม็ดนั้นเอามาปลูกเป็นต้นมะม่วงที่ให้ผลมะม่วงได้ เวลาที่ท่านเห็นเม็ดมะม่วง ท่านทราบว่าเม็ดนั้นเอามาปลูกเป็นต้นแล้วให้ผลได้ ทว่าท่านเห็นต้นและผลอยู่ตรงไหนของเม็ดนั้น ท่านเห็นหรือเปล่า ไม่เห็นเลย แต่ท่านรู้ว่าเป็นไปได้เม็ดนั้นจะเป็นต้นไม้และให้ผลหากมีสภาพที่เหมาะสม โดยเฉพาะเมื่อมีสภาพที่เหมาะสมเม็ดนั้นสามารถเจริญเติบโตเป็นต้นและให้ผลได้

สภาพที่เหมาะสมนั้นเป็นอย่างไร ดิน น้ำ แสงสว่าง แสงอาทิตย์ หากขาดสภาพเหล่านี้ เมล็ดนั้นก็จะไม่เจริญเป็นต้นแล้วให้ผล นับแต่ปฏิสนธิในครรภ์มารดา เมื่อมารดาตั้งครรภ์ กิเลสทั้งหลาย คือ โทสะ โลภะ มานะ ล้วนเป็นเพียงศักยภาพที่มีอยู่ในเรา กิเลสเหล่านั้นก็ต้องการเหตุปัจจัย เมื่อท่านเห็นสิ่งไม่น่าปรารถนา โทสะที่ท่านไม่รู้หนแห่งที่มันอาศัยจะแสดงตัวออกมาที่ตัวท่าน ในใจท่าน แล้วบอกท่านว่า "ฉันโกรธนะ" แต่

ท่านสำคัญผิดไปว่า “ฉันโกรธ” “ฉัน” เหมือนกัน แต่เป็นคนละ “ฉัน”

เพราะเหตุว่า กิเลสนั้นเป็นอนุสัย (ศักยภาพ) ที่นอนเนื่องอยู่ ท่านจึงมองไม่เห็น จับไม่ได้ ชี้ให้ใครดูไม่ได้ ต่อเมื่อเหตุปัจจัยถึงพร้อมเท่านั้น มันจึงจะแสดงตัวออกมา มันนอนซ่อนอยู่ไม่รู้แห่งหน แล้วผุดขึ้นมาในใจ ทำหน้าที่ของมัน “โกรธ” “ฉันโกรธ” ตอนนั้นเองท่านก็สำคัญผิดไปว่า “ฉันโกรธ” แล้วท่านก็ตกเป็นทาสของมัน

สำหรับโลภะ ก็เป็นทำนองเดียวกัน เวลาที่ท่านเห็นสิ่งที่น่าพอใจ โลภะที่นอนแฝงอยู่ตรงไหนไม่รู้ผุดขึ้นมาในใจ แล้วก็ทำหน้าที่ของมัน กระหาย อยาก ต้องการ อยากเป็นเจ้าของ แต่ท่านก็พูดผิดไปว่า “ฉันอยากได้” ท่านก็เป็นทาสอีกเหมือนกัน

ทีนี้ท่านคงพอเข้าใจบ้างแล้ว ดังนั้น เวลาที่ท่านเฝ้าดูใจตนเอง เวลาที่ท่านสังเกตใจตนเอง มีอีกสิ่งหนึ่งที่ท่านพึงกระทำ คือ ดูเหตุของการเกิดโทสะ เหตุของการเกิดโลภะ เหตุของการเกิดมานะ สิ่ง (กิเลส) เหล่านี้เกิดเพราะเหตุปัจจัย ไม่ใช่เพราะท่าน

โทสะเกิดขึ้นเพราะท่าน หรือเพราะสิ่งไม่น่าปรารถนา หากเป็นเช่นนั้น ท่านก็ผิด หากท่านฟังคำสั่งของโทสะ แท้จริงแล้วโทสะผุดขึ้นมาทำหน้าที่ตามลักษณะของมัน เพราะมีสิ่งไม่น่าปรารถนาและอคติในสิ่งนั้น หากท่านทำเช่นนั้น (เฝ้าสังเกตใจตนเอง) ท่านก็จะรู้ว่าโทสะเพียงทำหน้าที่ของมัน ท่านหาใช่คนที่โกรธไม่ แล้วท่านก็จะเห็นเหตุที่ทำให้โทสะเกิดขึ้นด้วย ด้วยเหตุนี้ หากท่านไม่ให้ความร่วมมือ โทสะนั้นก็จะไม่รุนแรง กิเลสนั้นจะไม่รุนแรงขึ้น เพราะการสังเกตทุกวัน ๆ จากเช้าถึงค่ำ ท่านจะรู้ว่ากิเลสตัวไหนมีอิทธิพลกับท่าน นั่นเป็นเพราะอดีตกรรมส่งผล

เราสามารถสังเกตสมาชิกในครอบครัวและเพื่อน ๆ เพื่อนของท่านบางคนเป็นคนมักโกรธ และมีอาการฉุนเฉียวรุนแรง นั่นเป็นเพราะโทสะ

จริตที่เขาได้สะสมมาในอดีต นั่นเป็นนิสัยพยาบาท สำหรับบางคนมีความยึดติดกับสิ่งที่พอใจ นั่นเป็นเพราะอดีตกรรมและกรรมในปัจจุบันด้วยที่ทำให้ความอยากเข้ามาครอบงำ ดังนั้นความต้องการจึงทวีมากขึ้น ๆ

อาตมาขอถามท่านข้อหนึ่งว่า ท่านชอบจิตที่เป็นอกุศลหรือไม่...ท่านจะตอบว่าไม่ชอบ แต่เหตุใด คนทั้งหลายจึงพูดว่า “อย่ามาแตะต้อง (ของฉัน) นะ” “ฉันโกรธมากนะ” ท่านรู้ไหมเพราะเหตุใด เพราะเขายึดอยู่กับสภาวะที่เป็นอกุศลของจิต เพราะเขายังไม่เป็นผู้ฉลาดในวาระจิตของตน

เพราะการสังเกตเหตุปัจจัยของโลภะ โทสะ มานะ และกิเลสทั้งหลายที่ผุดขึ้นมาในใจ ท่านจะตระหนักว่ากิเลสคือกิเลส โทสะมีลักษณะเช่นนี้ ทำหน้าที่อย่างนี้ มานะมีลักษณะเช่นนี้ ทำกิจอย่างนี้ ดังนั้นท่านจะเข้าใจได้อย่างชัดเจนว่า โทสะไม่ใช่ของท่าน เมื่อท่านเฝ้าใส่ใจอยู่อย่างนี้ซ้ำแล้วซ้ำอีกไปตลอดชีวิต ท่านก็จะรู้ว่าท่านคือใคร ท่านเป็นอะไร อะไรเป็นจุดอ่อน อะไรเป็นจุดแข็ง แล้วท่านจะได้พัฒนาและปรับปรุงจากจุดนั้น

เมื่อท่านเป็นผู้ฉลาดในวาระจิตของตน ท่านจะตระหนักรู้และแยกแยะได้ว่ากิเลสเป็นกิเลส ท่านเป็นท่าน ท่านสามารถมองดูโทสะเหมือนคนแปลกหน้า ท่านสามารถมองดูโลภะได้เหมือนคนแปลกหน้า ในเวลานั้นท่านก็จะไม่เข้าไปเข้าร่วมในความเห็นว่านี่ “ฉัน” “นี่ของฉัน” ในเวลานั้นท่านจะชัดแจ้งแก่ใจว่าไม่มีตัวไม่มีตน

ดังที่อาตมากล่าวมาแล้ว ว่านี่เป็นประสบการณ์ของบุคคลที่มีสติไม่ใช่สำหรับคนขาดสติ ค่าใช้จ่ายสำหรับการนี้คือสติ ไม่ใช่อย่างอื่น ดังนั้นแม้ท่านจะเข้าใจ แต่หากท่านขาดสติ ความเห็นว่าเป็นตัวเป็นตน ความเห็นว่าเป็น “ฉัน” “ของฉัน” จะจับยึดโทสะ และกิเลสว่าเป็นของท่านอีกครั้ง เพราะท่านยังไม่ได้กำจัดความเห็นว่าเป็นตัวเป็นตนด้วยมรรคญาณ ดังนั้นจึงยังไม่มั่นคง

อาตมาใคร่แบ่งปันกับท่านทั้งหลาย สิ่งที่อาตมาทำมาตั้งแต่ชั้นประถม แม้ในตอนนั้นอาตมายังไม่รู้จักคำสอนของพระพุทธเจ้า อาตมาสนใจเรื่องของจิต ได้ผ่านการปฏิบัติทางจิตมามากมาย อาตมาจึงรู้ว่าการปฏิบัตินั้นมีประโยชน์เพียงใด อาตมาจึงปรารถนาให้ท่านทั้งหลายปฏิบัติอย่างจริงจังในเวลาที่เหลือของชีวิต ดังนั้น ไม่ว่าท่านจะทำอะไร ขอให้มีความฉลาดในวาระจิตของตน เพราะความเป็นผู้ฉลาดในวาระจิตของตน ท่านจะรู้จุดด้อยเช่นเดียวกับจุดแข็งของท่านเป็นอย่างดี ท่านจะสามารถแก้ไขจุดด้อยและพัฒนาจุดเด่น

ในขั้นต้น ใจท่านจะไม่ยอมรับเมื่อท่านรู้จุดด้อยของตน ท่านจะปฏิเสธ "ไม่" "ฉันไม่ได้เป็นอย่างนี้" แต่เมื่อท่านใช้สติเฝ้าสังเกตตลอดเวลา ไม่มีทางที่ท่านจะปฏิเสธได้ ในที่สุดท่านก็จะยอมรับว่า "ฉันเป็นอย่างนี้" ในที่สุดท่านต้องยอมรับเพราะท่านเห็นกิเลสอยู่กับท่านตลอดเวลา เมื่อนั้นท่านไม่มีทางที่จะปฏิเสธได้ ท่านจะยอมรับ เมื่อนั้นเองท่านก็จะพัฒนา สามารถพัฒนาได้

ก่อนที่ท่านจะสำนึกถึงจุดด้อยจุดเด่นของตนเอง เมื่อท่านเห็นคนทำผิด เวลาที่ท่านเห็นจุดด้อยของคนอื่น ท่านจะเพ่งโทษ ตำหนิติเตียน แต่เมื่อท่านรู้จักตัวเอง ยอมรับตัวเองเพราะท่านเป็นผู้ฉลาดในวาระจิตของตน ท่านจะไม่ตำหนิเขาเช่นที่เคยทำ แต่กลับคิดว่า "โอ....เมื่อก่อนฉันก็แย่อย่างนี้เหมือนกัน แต่เดี๋ยวนี้ฉันเปลี่ยนไปแล้ว ฉันเป็นผู้ฉลาดในวาระจิตของตนแล้ว" ดังนั้นแทนที่จะตำหนิ เพ่งโทษ กล่าวหา ท่านกลับคิดว่าถ้าเขารู้ หรือถ้าเขารู้วิธีปรับปรุงตัวเอง รู้วิธีอบรมจิต ถ้าเขารู้ว่าจะเป็นผู้ฉลาดในวาระจิตของตนได้อย่างไร อย่างที่ฉันรู้ เขาก็จะพัฒนา ดังนั้นแทนที่กล่าวหา กล่าวโทษ ท่านจะหาโอกาสให้คำแนะนำ ใจของท่านเปลี่ยนไป การดำเนินชีวิตของท่านเปลี่ยนไป เวลานั้น ท่านจะรู้ว่าการใช้ชีวิตที่สงบเป็นอย่างไร

เหตุใดเราไม่สามารถอยู่เป็นสุขได้....เพราะการเข้าไปมีส่วนร่วมที่ไม่จำเป็น เหตุใดเราจึงมีส่วนร่วมที่ไม่จำเป็นมากมายในชีวิต...เพราะกิเลสของเรา เพราะท่านยังเป็นผู้ไม่ฉลาดในวาระจิตของตน ท่านไม่รู้ว่ากำลังถูกบงการโดยกิเลส เพราะเมื่อกิเลสสั่งให้ท่านทำอย่างนี้ ท่านก็ทำ ดังนั้นการมีส่วนร่วมที่ไม่จำเป็นจึงเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ ด้วยเหตุนี้เพราะความเป็นผู้ฉลาดในวาระจิตของตน เราสามารถหลีกเลี่ยงสิ่งที่ก่อให้เกิดทุกข์ให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ เราทำในสิ่งที่จำเป็นเท่านั้น

ดังนั้น เมื่อท่านเป็นผู้ฉลาดในวาระจิตของตน ท่านจะได้รับประโยชน์มหาศาล อาตมาไม่สามารถบรรยายเป็นคำพูดได้ เราไม่มีเวลาพอ ดังนั้น ตามเส้นทางสู่การค้นพบตนเอง ท่านได้ค้นพบตัวเองว่าท่านเป็นใคร และค้นพบว่าตัวตนนั้นไม่มี แต่การค้นพบนี้ยังไม่ถาวร ยังมีการหวั่นไหว

ในการทำให้การเดินทางสู่การค้นพบตนเองนี้สำเร็จด้วยดี ท่านจำต้องเข้าไปมีส่วนร่วมในกิจกรรมที่สำคัญอีกประการหนึ่ง นั่นคือการอบรมในไตรสิกขา กล่าวคือ การอบรมศีล สมาธิ และปัญญา อันเป็นหนทางที่จะขจัดความเห็นว่าเป็นตัวเป็นตนที่เป็นอันตรายต่อชีวิตและการเดินทางในสังสารวัฏฏอันหาต้นไม่ได้

สิ่งที่อาตมาปรารถนาจะอธิบาย คือ การเจริญไตรสิกขา แต่อาตมาจะไม่บรรยายในคืนนี้ อาตมาปรารถนาเพียงให้ท่านทราบว่าเหตุใดเราจึงต้องเจริญไตรสิกขา

เมื่อท่านบรรลุมรรคญาณครั้งแรก ท่านจะขจัดความเห็น (ผิด) เกี่ยวกับตัวตนของตนและสังโยชน์อีกสองอย่าง เมื่อบุคคลสามารถขจัดความเห็น (ผิด) ว่าเป็นตัวตนของตน บุคคลนั้นคือผู้ที่ประสบความสำเร็จในการเดินทางสู่การค้นพบตนเองอย่างแท้จริง ประการแรก เขารู้ว่าเขาคือใคร และในที่สุดเขารู้ว่า (ตัวของตน) เขา นั้นไม่มี ซึ่งความเข้าใจเช่นนี้

สำคัญอย่างยิ่ง เพราะเวลานั้นท่านจะไม่ยึดถือเอาความโกรธเป็นของท่าน ท่านจะไม่ยึดเอาโลภะเป็นของท่าน ท่านจะไม่ยึดถือเอาอย่างผิด ๆ ว่ามานะเป็นของท่าน ท่านเห็นกิเลสเหล่านั้นเป็นกิเลส ท่านจะไม่ตกเป็นทาสของกิเลส คิดดูว่าท่านจะเป็นสุขสงบเพียงใด

พระโสดาบันบุคคลยังมีโทสะ มีโลภะ มีมานะ แต่มานะ โทสะ โลภะเหล่านั้นไม่สามารถทำให้ท่านตกไปสู่อบายภูมิทั้งสี่ได้ เพราะหากไม่มีแรงสนับสนุนจากความเห็น (ผิด) เรื่องตัวตน โทสะ โลภะ มานะ จะไม่เป็นเหตุให้ต้องรับทุกข์ในอบายภูมิ ดังนั้นสิ่งที่เป็นอันตรายอย่างยิ่ง ไม่ใช่มานะ ไม่ใช่โทสะ ไม่ใช่โลภะ แต่เป็นความเห็นผิดว่าเป็นตัวตนของตน

(ท่านจะเลือกอะไรระหว่าง) การเป็นคนมั่งด้วยทรัพย์สินเงินทองที่ต้องทุกข์ทรมานอยู่ในอบายภูมิ กับการเป็นคนมั่งมีทางปัญญา (จิตวิญญาณ) พระโสดาบันไม่ต้องรับทุกข์ในอบายภูมิอีกต่อไป เหตุใดเราจึงไม่พยายามพัฒนาตนให้เป็นคนมั่งมีทางปัญญา หรือมั่งมีด้วยทรัพย์สิน ไม่ว่าจะเป็นแบบไหน ขอให้พยายามแต่หากเป็นไปได้ ขอให้ท่านพยายามพัฒนาตนเป็นคนมั่งมีด้วยปัญญา

เมื่อเราเดินทางสู่การค้นพบตัวเอง เพราะเหตุที่เราเดินอยู่บนความถูกต้อง ในที่สุดเราก็จะพบว่าตัวตนนั้นไม่มี

อาตมายินดีเป็นอย่างยิ่งที่ได้มีโอกาสแบ่งปันธรรมบรรยายนี้แก่ท่าน อาตมายังไม่เคยพูดเรื่องนี้ที่ใดมาก่อน ขอให้ท่านทั้งหลายได้เริ่มเดินทางสู่การค้นพบตัวเอง เพื่อพบว่าตัวตนนั้นไม่มี ขอให้ท่านทั้งหลายบรรลุธรรมอันเกษมในปัจจุบันชาตินี้โดยทั่วกัน เทอญ.

ผาณิตชา ณ ลำปาง ถอดความ

๓๑ มีนาคม ๒๕๕๖



เตรียม ตัว ก่อน ตาย

บรรยาย โดย อาจารย์ ดร.สนอง วรอุไร
ให้กับพระที่เข้าปริวาสกรรม
ณ วัดม่อนฤาษี เมื่อวันที่ ๑๓ ธันวาคม ๒๕๕๔

นมัสการพระคุณเจ้า วันนี้ผมจะพูดเรื่องเตรียมตัวก่อนตาย เพราะว่า การเกิด การแก่ และ การตาย เป็นกฎของธรรมชาติ ที่สัตว์บุคคลทุกตัวทุกตน จะต้องเป็นไปตามกฎนี้ ไม่มีใครสักคนในโลก ที่เกิดแล้วไม่ตาย ผู้บรรยายก็จ่อคิวไว้แล้ว จากคนที่ไม่เชื่อธรรมวินัยของพระพุทธเจ้าโคดม ไม่เชื่อว่า บุคคลตายแล้ว ต้องไปเกิดใหม่ ไม่เชื่อว่า เทวดามีจริง เพราะเป็นอาจารย์เผยแพร่ความรู้ทางด้านวิทยาศาสตร์ ต้องบอกความจริงหรือความเป็นเหตุ เป็นผล แก่เยาวชน ให้สามารถเรียนรู้ เข้าถึงความจริงหรือสัมผัสกับความจริงนั้นได้

เมื่อเรียนจบมาจากต่างประเทศ จึงได้มาพิสูจน์สัจธรรมในพุทธศาสนา ด้วยการบวชเป็นภิกษุอย่างท่านทั้งหลาย แล้วนำตัวเองเข้าปฏิบัติธรรม ผลปรากฏว่า การปฏิบัติธรรมอย่างเข้มข้น ปฏิบัติธรรมเต็มที่ วันละประมาณ ๒๐ ชั่วโมง จำวัดประมาณ ๔ ชั่วโมง ปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง เป็นเวลา ๓๐ วัน ฉันภัตตาหาร วันละ ๑๐ ช้อน ปิดหู ไม่ฟังเสียงใด ๆ จากวิทยุ จากคนพูด ปิดตา คือ มองดูไม่เกิน ๔ ก้าว ปิดปาก คือ ไม่พูดกับ

ใคร เว้นไว้แต่ว่า จะใช้ปากพูดกับครูบาอาจารย์ตอนสองทุ่ม เพื่อสอบอารมณ์ที่ปฏิบัติมาในรอบวัน นอกจากนั้น ทำเหมือนเป็นคนใบ้ ไม่พูดกับใคร

ผลปรากฏว่า ปฏิบัติธรรมแบบพองหนอ-ยุบหนอ อยู่นาน ๗ วัน จิตสามารถเข้าถึงสมาธิสูงสุด คือ จิตตั้งมั่นเป็นสมาธิแน่วแน่ หรือ สมาธิระดับฌาน เมื่อจิตออกจากความทรงฌาน ความรู้สูงสุด ที่เรียกว่า อภิญญา ๕ มีจริง เป็นจริง การที่จิตไปเห็นว่า เทวดามีจริง การเวียนตาย เวียนเกิดอย่างไม่รู้จบสิ้น มีจริง เป็นจริง หูทิพย์ มีจริง ตาทิพย์มีจริง ฯลฯ

จากการเป็นนักวิทยาศาสตร์ ที่ไม่เชื่อความจริงที่อยู่นอกเหนือประสาทสัมผัส พอเข้าถึงสัจธรรม คือ พัฒนาจิตจนเข้าถึงความตั้งมั่น เป็นสมาธิแน่วแน่ หรือเป็นสมาธิระดับฌาน เมื่อจิตถอยออกจากความทรงฌาน ความรู้สูงสุด หรือโลกิยญาณต่าง ๆ ที่พูดมาข้างต้น เป็นความจริง มีเหตุผลรองรับ แต่สัมผัสได้ด้วยจิตพัฒนาดีแล้วเท่านั้น จิตที่ยังมิได้พัฒนาย่อมไม่สามารถรู้เห็นเข้าใจความจริงเช่นนี้ได้ และระบบประสาทก็ไม่สามารถสัมผัสได้เช่นกัน หลังจากที่ไปรู้เห็นความจริงสูงสุดที่เป็นโลกิยญาณ ได้ปฏิบัติธรรมอย่างต่อเนื่อง จนครบ ๓๐ วัน ตามที่ตั้งจิตอธิษฐานไว้ในวันแรกที่บวชเป็นภิกษุว่า

“จะปฏิบัติธรรมเต็มที่ นาน ๓๐ วัน ได้แค่ไหนเอาแค่นั้น”

ผลปรากฏว่า หลังจากพ้นเจ็ดวันไปแล้ว วิปัสสนาญาณ ซึ่งเป็นความรู้สูงสุดที่ทำให้พ้นโลก ได้เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง จนครบ ๓๐ วัน ตามที่ตั้งจิตอธิษฐานไว้ในวันแรกที่ได้บวชเป็นภิกษุ พอกาลเวลาผ่านเข้าถึงวันที่ ๓๑ ผลปรากฏว่า ปฏิบัติธรรมเหมือนเดิมที่ทำมาก่อน แต่จิตไม่สามารถเข้าถึงความตั้งมั่นเป็นสมาธิ และไม่สามารถเกิดปัญญาสูงสุด ที่เป็นโลกิยะ และโลกุตตระได้

จึงได้รู้ว่า **คำอธิษฐาน เป็นคุณธรรมที่มีความศักดิ์สิทธิ์** นับจากเริ่มต้นพิสูจน์สัจธรรมจนบัดนี้ กาลเวลาได้ผ่านมานานถึง ๓๕ ปีเศษแล้ว ไม่ได้นำตัวเองเข้าฝึกปฏิบัติธรรมที่ไหนอีกเลย จิตสามารถรู้เห็นเข้าใจธรรมวินัยได้อย่างต่อเนื่องยาวนานเพิ่มมากขึ้น ความรู้เห็นเข้าใจบางอย่างมิได้มีเขียนไว้ในตำราคัมภีร์ แต่ **สามารถรู้เห็นเข้าใจด้วยจิตของตัวเอง (สนฺทิฏฺฐิโก)** อย่างถ่องแท้

ดังนั้น คำพูดที่ออกจากปาก หนังสือที่เขียนแจกมวลชนให้ได้อ่านล้วนมาจากความรู้ หรือปัญญาที่เห็นแจ้ง เห็นเหตุ เห็นผล ถูกตรงตามความเป็นจริงแท้ สิ่งต่าง ๆ ที่ทำให้มวลชนดู คำพูดที่แพร่ออกไปให้ชาวโลกได้สัมผัสทางเว็บไซต์ หรือทางหนังสือที่เขียนขึ้นให้มวลชนได้อ่านล้วนเกิดขึ้นจากปัญญาสูงสุดที่เกี่ยวกับโลก และที่พ้นวิสัยของโลก

การบรรยายธรรมที่ผ่านทางอินเตอร์เน็ต ทางวิทยุกระจายเสียงหรือการบรรยายในวันนี้ต้องใช้ปัญญาพุทธะ หรือปัญญาสูงสุดทางพุทธศาสนา ปัญญาทางโลกไม่สามารถใช้ได้ เพราะเข้าไม่ถึงความจริงสูงสุดและความเป็นจริงแท้ (ปรมัตถสัจจะ) ได้ ความจริงที่นำมาบอกกล่าวในวันนี้เป็นจริง อีกพันปี หมื่นปี แสนปี ก็ยังคงเป็นความจริงอยู่ คือยังมีเหตุมีผลรองรับ ฉะนั้นผู้บรรยายต้องขออภัย หากคำใดที่พูดออกไปแล้วท่านผู้ฟังไม่เข้าใจ ท่านมิได้ผิดเพี้ยนแต่ผู้บรรยายผิดเพี้ยนไปเอง แต่ถ้าใครประสงค์จะพิสูจน์สัจธรรม ต้องนำตัวเองเข้าปฏิบัติสมถภาวนาและวิปัสสนาภาวนา จนเกิดปัญญาสูงสุด (ภาวนามยปัญญา) แล้วจะเข้าใจในสิ่งที่ได้ยินได้ฟังในวันนี้

วันนี้จะพูดเรื่องเตรียมตัวก่อนตาย ถ้าพูดถึงเรื่องความตาย คนทางโลกคือมีความรู้ทางโลก เขาบอกว่าพูดเรื่องนี้เป็นอัปมงคล แต่ถ้าใครเข้ามาศึกษาทางธรรมแล้ว ถือว่าเป็นมงคล เพราะจะทำให้ไม่ประมาท จะได้เตรียมตัวให้พร้อมก่อนตาย ด้วยเหตุนี้ หลวงพ่อฤๅษีลิงดำท่านมักจะพูด

ถึงความตายอยู่เสมอ เมื่อใดที่จิตปฏิเสธที่จะอยู่ร่วมกับรูปขันธ์นี้ แล้วไปแสวงหารูปขันธ์ใหม่อยู่อาศัย รูปขันธ์เดิมก็ไม่สามารถทำสิ่งใด ๆ ได้ จึงเรียกว่าตาย

ผู้บรรยายได้ผ่านมารมาแล้วทั้งห้าตัว มาร คือ สิ่งที่ฆ่าบุคคลให้ตายจากความดี มนุษย์มีกิเลสเป็นมาร (กิเลสมาร) มนุษย์มีขันธ์ ๕ เป็นมาร (ขันธมาร) มนุษย์มีอภิสังขารที่ปรุงแต่งกรรมเป็นมาร (อภิสังขารมาร) มนุษย์มีเทพบุตรเทพธิดาเป็นมาร (เทวปุตตมาร) และมนุษย์มีความตายเป็นมาร (มัจจุมาร)

โดยเฉพาะมารตัวสุดท้าย ผู้บรรยายได้นำพาชีวิตพ้นจากบ่วงของมารดังกล่าวมาแล้วสองครั้ง ผู้ที่พัฒนาจิตจนเข้าถึงธรรมที่ปฏิบัติได้แล้วจะเกิดปัญญาสูงสุดที่เห็นการแยกรูปแยกนามได้ชัดเจนมาก นามที่เคลื่อนออกจากรูปนี้ไปแล้ว หากไม่กลับคืนเข้าสู่รูปเดิมนี่ คือการตาย ผู้บรรยายยังโชคดี ที่นามยังหวนคืนกลับเข้าสู่ร่างเดิม จึงได้มีโอกาสมาบอกเล่าให้ผู้ที่มิได้มีประสบการณ์เช่นนี้ ได้รับรู้ได้เห็นชัดเจนว่า นามมีลักษณะเป็นเช่นไร เมื่อได้เห็นนามแยกออกจากรูปแล้ว ทำให้ไม่กลัวความตาย ใช้จิตที่เห็นแจ้งตามดูกระบวนการตายของตัวเอง จึงได้พบสัจธรรมว่า รูปนามนี้ คือรูปขันธ์ และนามขันธ์ รูปประกอบขึ้นด้วย ดิน น้ำ ไฟ ลม

จะมีการผันแปรคือ ลมที่หายใจเข้าสู่ร่างกาย และลมที่ปล่อยออกจากร่างกายจะค่อย ๆ อ่อนลง ๆ ๆ แล้วตามด้วยไฟ (พลังงาน) จะค่อย ๆ อ่อนลง ๆ ๆ น้ำจะพรั่งพรูแยกย้ายออกจากร่างกาย เหลือแต่ดิน ซึ่งเป็นของแข็ง กองไว้ แล้วแตกสลายเป็นหน่วยย่อย ๆ กองอยู่กับพื้น เป็นชิ้นเล็ก ชิ้นน้อย จิตที่ละเอียดอ่อนและมีความตั้งมั่นตามดูตามรู้ เห็นความเป็นไปของกระบวนการต่าง ๆ ของรูปนาม จนกระทั่งที่สุด ได้เห็น ดิน น้ำ ไฟ ลม ต่างกลับคืนมาเป็นร่างกายเหมือนเดิม มีความแข็งแรงเหมือนเดิม และยังคงเป็นร่างให้จิตใช้ทำประโยชน์เผยแพร่ความจริงในพุทธศาสนามา

จนถึงปัจจุบันนี้ รวมเวลาที่ผ่านมานานถึง ๓๕ ปีเศษแล้ว

ได้ระลึกถึงพระมหากรุณาคุณของพระพุทธเจ้าที่มอบธรรมวินัยให้กับชาวโลก และผู้บรรยายได้นำเอาธรรมวินัยมาสถิตไว้กับใจตัวเองอยู่ทุกขณะตื่น และยังได้แสดงความกตัญญูกตเวทีด้วยการเผยแพร่ธรรมวินัยให้แพร่ออกไปกว้างไกล ด้วยการใช้เครื่องมือทางวิทยาศาสตร์ช่วย ทั้งๆ ที่ตัวเองอยู่ที่จังหวัดเชียงใหม่ ได้ระลึกถึงคุณของแผ่นดินที่ทำให้เราได้อยู่อาศัยอย่างสะดวกสบายและมีความสุข จึงได้ตอบแทนคุณด้วยการทำตัวเป็นคนดีของแผ่นดินเกิด นับพันปัญหาที่ถามผ่านทางเว็บไซต์ ผู้ถามปัญหาล้วนมีอุปการคุณที่ทำให้ผู้ตอบปัญหาได้พัฒนาสติปัญญาของตัวเองให้เพิ่มมากขึ้น ผู้ถามปัญหาจึงเปรียบได้ดังครูผู้มีพระคุณ บางครั้งที่ปัญหามีเข้ามาจำนวนมาก ผู้ตอบปัญหาจำเป็นต้องตื่นลุกขึ้นกลางดึก เพื่อตอบปัญหามิให้คั่งค้าง ทั้งนี้เพื่อเป็นการตอบแทนคุณท่าน

ถึงตอนนี้จะพูดถึงเรื่องความตายที่คนในสังคมบอกว่าเป็นเรื่องอัปมงคล แท้จริงในทางธรรมถือว่าเป็นเรื่องมงคล เพราะทำให้เราไม่ประมาทในวันข้างหน้า เมื่อเราต้องเกิดอีกมันก็ต้องมีความแก่เป็นธรรมดา เมื่อแก่แล้วก็ต้องตายเป็นธรรมดา เหล่านี้เป็นสิ่งแน่นอน เป็นสัจธรรมที่ทุกคนเมื่อเกิดมาแล้วต้องเป็นไปตามนี้ มนุษย์เป็นสัตว์โลกชนิดหนึ่งที่ชีวิตประกอบขึ้นด้วยรูปและนาม

การเกิดของสัตว์มีอยู่ ๔ ประเภท ตามที่พระพุทธะได้ตรัสไว้คือ เกิดในครรภ์ เกิดในไข่ เกิดในที่ชื้นแฉะ และเกิดโดยวิธีโอปปาติกะ คือผุดมีขึ้นเป็นตัวเต็มวัยทันที

ในฐานะที่ผู้บรรยายเป็นนักวิทยาศาสตร์ ปรากฏการณ์ใดที่เกิดขึ้นแล้วต้องพิสูจน์หาความจริง หรือคือหาความสัมพันธ์ระหว่างเหตุและผลนั่นเอง การเกิดในครรภ์นี้ทางวิทยาศาสตร์ยอมรับว่าเป็นความจริง เพราะผลที่เกิดขึ้นสามารถสัมผัสได้ด้วยระบบประสาทของร่างกาย สัตว์ที่เกิดในไข่

เช่น เป็ด ไก่ หรือ สัตว์เลื้อยคลานบางชนิดมีการเกิดเช่นนี้จริง และจากประสบการณ์ของผู้บรรยายไม่เคยพบว่า มนุษย์มีการเกิดในทำนองนี้ แต่การเกิดของมนุษย์ในที่ชื้นแฉะมีจริงดังตัวอย่างของพระนางปทุมวดี (อดีตพระอุบลวรรณาภิกษุณี) ที่อุบัติขึ้นในดอกบัวใหญ่ ในสระน้ำใกล้กับอาศรมของพระฤๅษี และโอรสของพระนางอีกจำนวนหนึ่งได้เกิดในที่ชื้นแฉะเช่นกัน และวิธีสุดท้ายมนุษย์สามารถเกิดโดยวิธีโอปปาติกะ คือผุดขึ้นมาและโตเต็มวัยในทันใด หากท่านผู้ฟังไม่เข้าใจผิด คิดว่าผู้บรรยายเพ้อหรือเพี้ยน ผู้บรรยายบอกว่า จากประสบการณ์ตรงได้พบว่า มนุษย์มีการเกิดโดยวิธีโอปปาติกะมีจริง เป็นจริง วิธีพิสูจน์การเกิดในลักษณะนี้ สามารถทำได้โดยการพัฒนาจิต (สมถภาวนา) ให้เข้าถึงความตั้งมั่นเป็นสมาธิระดับฌาน เมื่อจิตถอนออกจากความทรงฌาน ให้อธิษฐานขอเห็นการเกิดของมนุษย์โดยวิธีโอปปาติกะ ก็สามารถจะสัมผัสได้ด้วยจิตที่มีความถี่คลื่นที่พัฒนาดีแล้ว

ผู้บรรยายมีพื้นฐานมาทางด้านวิทยาศาสตร์ที่ยอมรับในเหตุผล จึงได้พิสูจน์และได้พบมาด้วยตัวเอง จึงบอกเล่าให้ผู้ฟังได้ทราบ ดังนั้นการอุบัติของมนุษย์สามารถกล่าวโดยสรุปได้ว่า เกิดขึ้นได้สามวิธี คือเกิดในครรภ์ เกิดในที่ชื้นแฉะ และเกิดโดยการโอปปาติกะ มนุษย์เกิดมาแต่ละภพชาติ ย่อมมีการทำกรรมด้วยกันสามทาง คือ มโนกรรม วจีกรรม และกายกรรม และในธรรมชาติมนุษย์และสัตว์ยังต้องดำเนินไปตามกำหนดหรือกฎของธรรมชาติอยู่ อย่างน้อยสามกฎ ดังที่จะได้เรียนให้พระคุณเจ้าทั้งหลายให้ทราบ

กฎ ข้อ ที่ ๑ กฎ ธรรมชาติ

ที่เรียกว่า **สามัญลักษณะ** คือสรรพสิ่งเมื่อเกิดขึ้นแล้ว ย่อมมีการแปรเปลี่ยนคงทนอยู่ไม่ได้ และเป็นสิ่งที่ไม่ใช่ตัวตนแท้จริง หรือคือดับสลายไปใน ที่สุดซึ่งบางท่านสมมติเรียกกำหนดอันแน่นอนตายตัวเช่นนี้ว่า **กฎไตรลักษณ์**

ความเป็นไปในสามลักษณะนี้ หากเกิดขึ้นในห้วงเวลาสั้น ๆ ก็สามารถรู้เห็นเข้าใจได้ด้วยประสาทสัมผัส แต่ในหลายกรณี สิ่งที่ดำเนินไปตามกฎไตรลักษณ์ที่ต้องใช้เวลายาวนาน เกินห้วงอายุขัยของมนุษย์ มิสามารถสัมผัสได้ด้วยระบบประสาทสัมผัส แต่จิตที่พัฒนาดีแล้วสามารถสัมผัสได้

ตัวอย่าง เช่น บุคคลที่มีนิวาสสถานอยู่ที่จังหวัดเชียงใหม่ ตั้งแต่เกิดจนตายก็ยังเห็นว่าดอยสุเทพยังคงมีอยู่ มิได้หายไปไหน แต่สามารถเห็นการแปรเปลี่ยนของดอยสุเทพมีจริงเป็นจริง ลักษณะของดอยสุเทพในปัจจุบันไม่เหมือนกับดอยสุเทพในครั้งที่ยังเป็นเด็กตัวเล็ก ๆ ดอยสุเทพที่เห็นด้วยตาเนื้อตาหนังแม้บุคคลตายลงไปแล้ว ดอยสุเทพยังคงมีอยู่ หากผู้ใดพัฒนาจิตให้เข้าถึงความทรงฌานได้ ย่อมเห็นการเกิด-ดับของสรรพสิ่งมีจริง เป็นจริง แม้แต่ดอยสุเทพที่เห็นด้วยตาเนื้อตาหนัง ก็ต้องเป็นไปตามกฎไตรลักษณ์เช่นกัน คือครั้งหนึ่งมีดอยสุเทพเกิดขึ้น แล้วในที่สุดเมื่อกาลเวลาผ่านไปยาวนาน ดอยสุเทพไม่มีอยู่จริง คือต้องดับสลายไปตามกฎไตรลักษณ์นั่นเอง

กฎ ข้อ ที่ ๒ ที่ อยาก พูด ถึง ก็ คือ กฎ แห่ง กรรม

ดังที่ได้กล่าวไว้ในตอนต้นว่า มนุษย์สามารถทำกรรมได้สามทาง ทำกรรมด้วยการคิด เรียกว่า **มโนกรรม** ทำกรรมด้วยการพูด เรียกว่า **วจีกรรม** และทำกรรมด้วยการกระทำทางกาย เรียกว่า **กายกรรม**

วจีกรรม พระคุณเจ้าสามารถรู้ได้ด้วยระบบประสาทคือใช้โสตประสาทเป็นตัวชี้วัดว่า บุคคลพูดดีหรือพูดไม่ดี มีหูเป็นเครื่องชี้วัดการกระทำของบุคคล ที่เรียกว่ากายกรรม พระคุณเจ้าสามารถรู้ได้ด้วยการทำงานของระบบประสาททางตา (จักขุประสาท) คือมีตาเป็นเครื่องชี้วัด ส่วน

บุคคลที่นั่งอยู่เฉย ๆ แต่จิตกำลังคิดสิ่งใดอยู่ หรือไปทำอะไรมา ระบบประสาททางหูทางตามิอาจวัดได้ หากพระคุณเจ้าประสงค์จะพิสูจน์ว่า เขากำลังคิดอะไรอยู่ หรือไปทำอะไรมา ต้องใช้จิตที่พัฒนาดีแล้ว เป็นตัวสัมผัส คำว่าพัฒนาดีแล้วในที่นี้หมายถึง ต้องเจริญสมถภาวนาจนจิตเข้าถึงความตั้งมั่น เป็นสมาธิระดับฌาน เมื่อถอยจิตออกจากความทรงฌาน หนึ่งในอภิญญา ๕ นั้นคือ เจโตปริยญาณ สามารถหยั่งรู้ความคิดของผู้อื่นได้

ในสมัยที่ผู้บรรยายไปฝึกกรรมฐานอยู่กับท่านเจ้าคุณโชดก ผู้บรรยายคิดสิ่งใด ท่านเจ้าคุณฯ สามารถหยั่งรู้ได้ รวมถึงการกระทำใด ๆ ที่ลับหู ลับตา ท่านฯ รู้ไปหมด อาทิ ยืนปัสสาวะ ท่านฯ บอกว่า เป็นพระต้องนั่งปัสสาวะ ฉันอาหารร่วมวงกับท่านฯ คำไหนฉันแล้ว รู้สึกว่าอร่อย ท่านฯ สอนให้กำหนดว่า “อร่อยหนอ ๆ ๆ ๆ” รวมถึงการคิดหนีออกจากวัด เพื่อไปอยู่กับท่านพุทธทาสที่สวนโมกข์ ท่านฯ ก็รู้อีกด้วยเจโต-ปริยญาณที่ท่าน ๆ มี

ท่านฯ ได้สอนว่า “จะหนีไปที่ไหน ในโลกนี้ย่อมหนีใจตัวเองไม่พ้น ต้องอยู่แล้วสู้สิ”

ท่านเจ้าคุณโชดกได้สอนวิธีแก้ปัญหาที่ใจคิดหนีด้วยการบริกรรมว่า “คิดหนีหนอ ๆ ๆ ๆ” จนในที่สุดใจที่คิดหนี (มโนกรรม) ดับไป จึงยังคงอยู่ปฏิบัติธรรมกับท่านฯ ต่อไปจนครบกำหนดตามที่อธิษฐานไว้ เจโต-ปริยญาณ เป็นความรู้พิเศษที่เป็นความเฉพาะตน (ปัจจัตตัง) คือรู้ได้ด้วยจิตของผู้ที่เข้าถึงความทรงฌานแล้วเท่านั้น คนที่มีจิตเข้าไม่ถึงความทรงฌานย่อมไม่สามารถรู้ได้ ดังนั้น การกระทำ หรือกรรมที่มนุษย์ทำ มีอยู่สิบสองชนิด

สรุปลงได้ว่า ใครทำดี ย่อมได้รับผลดีตอบแทน ใครทำกรรมไม่ดี เมื่อกรรมให้ผล ย่อมต้องเสวย หรือชดใช้ผลแห่งการกระทำที่ไม่ดีนั้น

กฎ ข้อ ที่ ๓ เป็น กฎ เกี่ยว กับ การ ทำ หน้าที่ ของ จิต

ซึ่งเรื่องนี้ทางวิทยาศาสตร์ยอมรับว่าที่ใดมีพลังงานเกิดขึ้น ที่นั้นย่อมมีการทำงานได้ สิ่งที่พระคุณเจ้าได้ยินได้ฟังถึงคำกล่าวที่ว่า "จิตเป็นนาย กายเป็นบ่าวรับใช้จิต" คำกล่าวเช่นนี้ เป็นความจริงหรือไม่จริง ต้องพิสูจน์ด้วยตัวเองว่า จิตสั่งสมองให้คิด จิตสั่งปากให้พูด จิตสั่งร่างกายให้กระทำตามที่จิตต้องการ พระคุณเจ้าต้องวิเคราะห์ดูว่า คนที่ยังมิได้ตายหรือคนที่ยังมีจิตอยู่กับร่างกาย สามารถใช้ร่างกายทำในสิ่งที่จิตต้องการ ส่วนคนที่ตายไปแล้ว หมายถึงจิตปฏิเสธที่จะอยู่กับร่างกายนี้ จิตได้ออกจากร่างกายนี้เพื่อไปหาร่างใหม่อยู่อาศัย ร่างกายนี้จึงถูกทิ้งไว้เป็นศพ ทำอะไรไม่ได้ ไม่มีอาการเคลื่อนไหวใด ๆ เกิดขึ้น ดังนั้นขณะที่จิตยังคงอยู่กับร่างกาย จึงทำหน้าที่ได้เป็นสามรูปแบบดังนี้

(๑) **จิตรับสิ่งกระทบภายนอก** (รูป เสียง กลิ่น รส สิ่งสัมผัสกาย และ สิ่งที่ใจรู้) เข้าปรุงเป็นอารมณ์

(๒) **จิตสั่งร่างกาย** คือสั่งสมองให้คิด สั่งปากให้พูด และสั่งอวัยวะของร่างกายให้ทำในสิ่งที่จิตต้องการ

(๓) **จิตสั่งสมผลของการกระทำไว้เป็นสัญญา** คือจดจำอารมณ์ที่เคยเกิดขึ้นกับจิตไว้ เมื่อใดที่จิตรับกระทบกับสิ่งที่เคยเกิดขึ้นมาก่อน จึงสามารถหยั่งรู้อารมณ์ที่เคยเกิดขึ้นมาก่อนได้

พระคุณเจ้าเคยมีประสบการณ์ในอารมณ์ เช่นสิ่งกระทบดี ย่อมทำให้เกิดเป็นอารมณ์ดี สิ่งกระทบไม่ดี ย่อมทำให้เกิดเป็นอารมณ์ไม่ดี ทั้งอารมณ์ดีและอารมณ์ไม่ดี ถูกเก็บสั่งสมไว้ในดวงจิตจนยากที่จะนับครั้งได้ถ้วน ตัวอย่างเช่น ตาเห็นภาพสวยๆ ย่อมเกิดเป็นอารมณ์ดี ตาเห็นภาพไม่สวยงาม ย่อมเกิดเป็นอารมณ์ไม่ดี อากาศเย็นสัมผัสกับผิวร่างกายย่อมทำ

ให้เกิดเป็นอารมณ์ดี อากาศร้อนสัมผัสผิวร่างกายย่อมทำให้เกิดเป็นอารมณ์ไม่ดี ได้ยินเสียงสรรเสริญเข้าทางหู ทำให้เกิดเป็นอารมณ์ดี ได้ยินเสียงก่นด่าทำให้เกิดเป็นอารมณ์ไม่ดี ฯลฯ

นี่คือการทำหน้าที่ของจิตตามข้อ (๑) จิตที่มีอารมณ์ดีย่อมสั่งสมองให้คิดดีสั่งปากให้พูดดี และสั่งร่างกายให้ทำดี นี่คือการทำหน้าที่ของจิตตามข้อ (๒) จิตที่ไประลึกรู้ถึงประสบการณ์ที่ผ่านมาในอดีตหรือการเสวยวิบากของกรรม นี่คือการกระทำหน้าที่ของจิตตามข้อ (๓)

ด้วยเหตุนี้ การทำหน้าที่ของจิตทั้งสามอย่าง จึงมีผลต่อการดำเนินชีวิตของมนุษย์ โดยเฉพาะหน้าที่ที่สาม จิตทำหน้าที่เก็บสั่งสมผลของกรรมไว้ นับไม่ถ้วน (อนันต์) ทำไมจึงรู้ว่าผลกรรมในดวงจิตมีอนันต์ เพราะผู้บรรยายตอนไปพิสูจน์สัจธรรม ได้พัฒนาจิตจนเข้าถึงความตั้งมั่นเป็นสมาธิสูงสุด คือสมาธิระดับฌาน พอจิตถอนออกจากความทรงฌานแล้ว ได้ไปเห็นภพภูมิหนหลังของตัวเองด้วยอภิญญาตัวที่เรียกว่า ปุพเพนิวาสานุสติญาณ ได้เห็นการเวียนตายเวียนเกิดของตัวเองย้อนหลังไปนับภพชาติไม่ถ้วน และในแต่ละชาติที่เกิดเป็นรูปนาม ได้ทำกรรมและสั่งสมผลของกรรมไว้มาก และยิ่งเห็นการเวียนตายเวียนเกิดไม่รู้จบด้วยแล้ว ผลของกรรมที่ทำสั่งสมไว้ในดวงจิต จึงมีเหลือคณานับ ขณะไปพิสูจน์สัจธรรมได้บวชเป็นภิกษุถึงกับน้ำตาหยด ด้วยมาระลึกว่า ทำไมตัวเองจึงโง่อย่างนั้น ได้เห็นการเกิดแล้วดับของรูปขันธ์ ซ้ำแล้วซ้ำอีก แต่นามขันธ์ไม่เคยดับเลย ทั้งนี้เป็นเพราะยังมีกิเลสสั่งสมอยู่ในดวงจิต หรือกิเลสมีอำนาจครอบครองนามขันธ์อยู่อย่างเหนียวแน่น การโคจรของจิตเพื่อไปหาร่างใหม่อยู่อาศัย แล้วทำให้เกิดเป็นรูปนามอยู่ในภพต่าง ๆ อย่างไม่รู้จบเรื่อยมาจนถึงทุกวันนี้ ด้วยเหตุนี้จึงได้กล่าวว่า จิตได้เก็บสั่งสมข้อมูลกรรมมาอนันต์ เก็บข้อมูลกรรมไว้มากมายมหาศาล

ในครั้งพุทธกาล มีพระสาวกของพระพุทธเจ้าอยู่ ๔ องค์ที่เป็น

มหาอภิญญา สามารถระลึกชาติหนหลังได้ยาวไกลถึง ๑ อสงไขยกับอีก ๑๐๐,๐๐๐ กัป ได้แก่ พระมหาโมคคัลลานะ พระสารีบุตร พระพากุละ และพระยโสธรา พระอรหันต์ที่ทรงอภิญญาทั้งหลาย ไม่สามารถระลึกชาติย้อนหลังไปได้ไกลหรือ ได้มากเท่ากับผู้ทรงมหาอภิญญา จากเรื่องที่บอกเล่าให้ฟัง จะเห็นได้ว่า จิตมีความมหัศจรรย์สามารถเก็บข้อมูลกรรมไว้มากเป็นอนันต์ ยิ่งเป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้าด้วยแล้ว ไม่ต้องพูดถึงข้อมูลกรรมในดวงจิต ซึ่งเก็บบันทึกไว้ได้ไม่มีความจำกัด

จากหน้าที่ของจิตทั้งสามอย่างนั้น พระคุณเจ้าต่างทำกรรมและสั่งสมผลกรรมไว้ในดวงจิตไว้มหาศาล ถ้าจิตสั่งสมกรรมไม่ดี (อกุศลกรรม) เมื่อกรรมไม่ดีให้ผล ก็จะให้ผลเป็นบาป ตรงกันข้ามถ้าจิตสั่งสมกรรมดี (กุศลกรรม) เมื่อกรรมดีให้ผลก็จะให้ผลเป็นบุญ บุญและบาปที่มีอยู่ในดวงจิต เมื่อให้ผลแล้วย่อมกระทบถึงการดำเนินชีวิต บุคคลผู้เกิดมาแล้วมีชีวิตดำเนินไปสะดวกราบรื่นและมีความสุข นั่นคืออานิสงส์ของบุญ ตรงกันข้ามบุคคลเกิดมาแล้วมีชีวิตดำเนินไปไม่สะดวก ไม่ราบรื่นและมีความทุกข์ นั่นคืออานิสงส์ของบาปให้ผล ผู้ทำกรรมไม่ดีไว้ก่อนแล้วจะต้องเสวยผลของอกุศลวิบากนั้น

ในทุกวันนี้ ผู้บรรยายต้องตอบปัญหาให้กับคนจำนวนมาก ปัญหาต่าง ๆ ที่ถามเข้ามานั้น ล้วนเป็นความทุกข์ที่บุคคลได้ทำกรรมไม่ดีไว้ก่อนแล้วให้ผลเป็นข้อขัดข้องและทำให้ไม่สบายกายไม่สบายใจ ผู้บรรยายจึงต้องแก้ปัญหาให้ด้วยการเสนอแนะให้ชดใช้ผลของกรรมจนกว่าจะจบสิ้น หรือทำบุญใหญ่แล้วอุทิศผลบุญใช้หนี้เจ้ากรรมนายเวร ส่วนกรรมใดที่ยังไม่ให้ผล ต้องทำดีที่เป็นบุญอยู่เสมอ เพื่อหนีหนี้กรรมเวรมิให้ตามทัน หรือแม้กระทั่งการพัฒนาจิตให้พ้นไปจากการเวียนตาย-เกิดในวัฏฏะ หนี้เวรกรรมที่เหลือตกค้างอยู่ในดวงจิต ย่อมตามให้ผลไม่ทัน จึงเป็นอโหสิกรรมไปโดยปริยาย

ปัญหาต่าง ๆ ที่คนจำนวนมากถามเข้ามาให้ผู้บรรยายได้ชี้แนะแนวทางแก้ปัญหาให้เป็น เพราะเขาเหล่านั้นเป็นผู้รู้ไม่จริงแท้ เมื่อเอาปัญญารู้ไม่จริงแท้มาส่องนำทางให้กับชีวิต จึงเกิดเป็นความผิดพลาด ประพฤติอกุศลกรรมให้เกิดขึ้น และสั่งสมอยู่ในดวงจิตของตัวเอง เมื่อกรรมให้ผลเป็นอกุศล วิบากปัญหาต่าง ๆ จึงได้เกิดตามมาให้ชีวิตดำเนินไปไม่สะดวกไม่ราบรื่นและเป็นทุกข์

ผู้ที่รู้จริงแท้ในพุทธศาสนาได้แก่อริยบุคคล หรือพระคุณเจ้าที่ปฏิบัติสมถกรรมฐาน และวิปัสสนากรรมฐานจนเข้าถึงปัญญาเห็นถูกตามธรรม หรือที่นักปฏิบัติธรรมนิยมเรียกกันว่า ปัญญาเห็นแจ้งได้แล้ว จึงจะสามารถเรียกได้ว่า พระคุณเจ้าเป็นผู้รู้จริงแท้ ปัญญาเช่นนี้สามารถรู้เห็นเข้าใจความจริง (เหตุผล) ขั้นสูงสุดที่เรียกว่า ปรมัตถสัจจะ เป็นความจริงที่ไม่เนื่องด้วยกาลเวลา แม้กาลเวลาจะผ่านไปยาวนานเท่าใด ความจริงจะยังคงเป็นจริงตลอดไป อีกพันปี หมื่นปี แสนปี ก็มิอาจแปรเปลี่ยนไปเป็นความไม่จริงได้ ปัญญาเห็นแจ้ง จึงมีคุณสามารถนำมาใช้ส่องทางให้กับชีวิตได้ดำเนินไปอย่างสะดวกราบรื่น และมีแต่ความสุข

ในครั้งที่ผู้บรรยายไปปฏิบัติธรรมอยู่ที่วัดมหาธาตุฯ ยาวนานถึง ๓๐ วัน ก็ได้ปัญญาเห็นถูกตามธรรมมาส่องนำทางให้กับชีวิตของตนเอง และยังได้ใช้ส่องนำทางชีวิตให้ผู้อื่นอีกด้วย จากวันนั้นที่วัดมหาธาตุฯ จนมาถึงวันนี้ที่มาบอกเล่าให้พระคุณเจ้าได้ทราบ ก็มิได้ไปปฏิบัติธรรมที่ไหนอีกเลย อะไรที่ไม่รู้เกี่ยวกับชีวิต ไม่มีอีกแล้ว แม้ตำราคัมภีร์มิได้เขียนบอกไว้ ก็สามารถหยั่งรู้เหตุผลที่เป็นจริงแท้ได้ นี่คือสิ่งที่อยากจะบอกกล่าวให้พระคุณเจ้าทราบ ว่ากฎธรรมชาติทั้งสามกฎอันได้แก่ กฎไตรลักษณ์ กฎแห่งกรรม และกฎการทำหน้าที่ของจิต มีผลกระทบอย่างมากต่อการดำเนินชีวิตของมนุษย์

ตอนนี้ผมจะพูดถึงการเตรียมตัวก่อนตาย ตราบใดที่กิเลสยังมี

อำนาจครอบครองใจ บุคคลตายแล้วต้องไปเกิดอีกแน่นอน จะไปเกิดอยู่ในภพภูมิใด ก็ขึ้นอยู่กับแรงผลักดันของกรรม ที่ทำสั่งสมไว้ในดวงจิตขณะที่บุคคลนั้นยังมีชีวิตหรือมีจิตอยู่กับรูปขันธ์นี้

การเตรียมตัวก่อนตายของคนในครั้งที่พระพุทธเจ้ายังมีพระชนม์ (พุทธกาล) มีบุคคลที่เตรียมตัวตายอยู่หลายคนที่อยากจะยกขึ้นมากล่าวถึงในที่นี้ เพื่อให้พระคุณเจ้าได้เห็นว่า บุคคลต่าง ๆ เหล่านั้น เขาเตรียมตัวกันอย่างไร เพราะในวันข้างหน้าเราต้องตายแน่ ๆ พอตายแล้วจิตวิญญาณต้องสละทิ้งรูปขันธ์เดิม แล้วโคจรไปเข้าอยู่อาศัยในรูปขันธ์ใหม่ สิ่งที่สำคัญก็คือว่า รูปขันธ์ใหม่ที่จิตเข้าไปอยู่อาศัย เป็นรูปขันธ์อยู่ในภพภูมิใด หากรูปขันธ์ใหม่อยู่ในสุคติภูมิ ซึ่งได้แก่ ภูมิอันเป็นที่อยู่อาศัยของมนุษย์ เทวดา และพรหม มีความสุขจากการเสวยกามหยาบ มีความสุขจากการเสวยกามที่เป็นทิพย์ และมีความสุขจากการเสวยฌานสมาบัติ สุขอันละเอียดประณีตและยืนยาวนานนับกัป ตรงกันข้ามหากรูปขันธ์ใหม่ที่จิตเข้าอยู่อาศัยเป็นรูปขันธ์ที่อยู่ในทุคติภูมิ อันได้แก่สัตว์เดรัจฉาน สัตว์เปรต สัตว์อสุรกาย และสัตว์นรก ตาเนื้อตาหนังสัมผัสกับสัตว์กายหยาบได้ด้วยการทำงานของระบบประสาท จึงสามารถมองเห็นว่า สัตว์มนุษย์มีจริง สัตว์เดรัจฉานมีจริง แต่สัตว์ที่ถือกำเนิดอยู่ในภพภูมิอื่น เป็นสัตว์ที่มีรูปขันธ์ละเอียด เป็นสัตว์กายทิพย์ ระบบประสาทไม่สามารถสัมผัสได้ แต่สัมผัสได้ด้วยการทำงานของพลังงานจิตที่พัฒนาดีแล้ว

พระคุณเจ้ารูปใดประสงค์จะพิสูจน์ว่า สัตว์กายทิพย์มีอยู่จริงในวัฏฏะ พระคุณเจ้าต้องเจริญสมถภาวนาจนจิตเข้าถึงความตั้งมั่นเป็นสมาธิแน่วแน่ (อัปปนาสมาธิ) หรือที่เรียกว่า สมาธิระดับฌาน เมื่อจิตถอยออกจากความทรงฌาน แล้วอธิษฐานขอเห็นสัตว์ที่มีรูปขันธ์เป็นทิพย์ ทิพพจักขุอันเป็นหนึ่งในอภิญญา ๕ ย่อมสัมผัสกับสัตว์ที่มีกายทิพย์ได้ ดังที่พระพุทธโคดมนำพระนันทะไปดูนางฟ้าในดาวดึงส์ หรือในกรณีที่พระมหา

โมคคัลลานะขึ้นไปพบกับกัณฐกเทพบุตรในดาวดึงส์ หรือขึ้นไปพบกับติสสมหาพรหม ในพรหมโลกชั้นมหาพรหมาภูมิ ฯลฯ เหล่านี้เป็นจริง มีจริงและสัมผัสได้ด้วยปัญญาสูงสุด (โลกิยอภิญญา) ของผู้ที่พัฒนาจิตได้จริง

ทีนี้กลับมาพูดถึงเรื่องที่ว่า เมื่อบุคคลทิ้งรูปขันธ์แล้ว หมายถึงจิตทิ้งรูปขันธ์ไว้กับโลก แต่ตัวของจิตที่ยังมีกิเลสค้างคาอยู่ภายใน ยังต้องแสวงหารูปขันธ์ใหม่อยู่อาศัย จิตวิญญาณจะโคจรไปสู่ภพใหม่ตามแรงผลักของกรรมที่มีอยู่ภายใน ถ้าเป็นกรรมไม่ดี ย่อมผลักดันจิตวิญญาณให้โคจรไปสู่อบายภูมิ และเข้าอยู่อาศัยในรูปขันธ์ใหม่ ตรงกันข้ามหากจิตวิญญาณถูกกรรมดีผลักดัน จิตวิญญาณย่อมโคจรไปสู่สุคติภูมิ

ดังนั้นบุคคลผู้หวังความสบาย ผู้หวังความสุขจึงควรไม่ประมาทในการทำกรรม เพราะผู้ใดทำกรรมสำเร็จลงแล้ว ผลของกรรมมิได้สูญเปล่าดังที่คนรู้ไม่จริงพูด แต่ผลของกรรมจะถูกเก็บสั่งสมอยู่ในจิตของผู้ทำกรรมนั่นเอง สิ่งที่บุคคลได้คิด ได้พูด ได้ทำอยู่ในทุกวันนี้ มันมีผลถึงชาติใหม่หรือภพภูมิใหม่ที่เราต้องไปเกิด

วันนี้จึงได้มาบอกว่า การเตรียมตัวก่อนตายมีผลต่อชีวิตของบุคคลแน่นอน บุคคลสามารถดูผลของกรรมในชาติปัจจุบันนี้ได้ ผู้ใดเคยทำกรรมไม่ดีไว้มากในอดีต บาปอกุศลย่อมถูกเก็บสั่งสมอยู่ในดวงจิต และส่งผลมาจนถึงชาติปัจจุบัน ทำให้ชีวิตมีอุปสรรคขัดขวาง มีปัญหาให้ต้องแก้ไข และไม่มีความสุข เช่น เจ็บไข้ได้ป่วย มีโรคประจำตัว มีปัจจัยติดขัด ไม่พอใช้สอยเยียวยารักษา คนในสมัยนี้เป็นโรคมะเร็งกันมาก เป็นโรคหัวใจกันมาก เป็นนิ่วกันมาก สิ่งเหล่านี้เป็นผลสืบเนื่องมาจากบาปอกุศลที่สั่งสมไว้ในดวงจิตของผู้ทำกรรมไม่ดีไว้ในอดีต

ยังมีอีกเรื่องหนึ่งที่แสดงให้เห็นผลของกรรมไม่ดีมีอายุสั้นดังที่เป็นข่าวออกทางโทรทัศน์ ถึงศพที่ถูกทำแท้งจำนวน ๒,๐๐๒ ศพ รูปนามยังไม่คลอดออกมาจากท้องของแม่ก็ต้องหมดอายุ เนื่องด้วยอดีตได้ประพฤติ

ปาณาติบาตไว้มาก จึงทำให้มีอายุสั้น คือยังมิได้คลอดออกจากท้องแม่ ยังไม่ได้ลมหายใจก็ตายไปแล้ว นั่นแหละครับเป็นผลที่เกิดจากการทำบาปหนักไว้แต่อดีต บางคนคลอดออกมาจากท้องแม่แล้ว มีอายุอยู่ได้เพียงไม่กี่วันก็ต้องตาย แต่ถ้าผู้ใดเว้นประพฤติปาณาติบาตได้ อายุในภพใหม่ย่อมยืนยาวและไม่เป็นโรค สิ่งเหล่านี้เป็นเหตุเป็นผลอันเนื่องมาจากการกระทำ (กรรม) ของบุคคล

ผู้บรรยายต้องถามพระคุณเจ้าว่า ทุกวันนี้ทุกขณะตื่น บุคคลมีศีลครบไหม บุคคลผู้เป็นฆราวาสและไม่ประมาทในการทำกรรม ต้องเอาศีลห้าข้อมาคุ้มครองใจ ทั้งนี้เพราะจิตเป็นนาย ร่างกายเป็นบ่าวรับใช้จิต ถ้านาย (จิต) มีศีลห้าข้ออยู่ครบ เมื่อจิตสั่งร่างกาย (บ่าว) ให้ทำตามที่จิตต้องการ ย่อมสั่งให้กายไม่ประพฤติละเมิดศีล ๕ วาจาไม่ละเมิดศีล ๕ อย่างนี้จึงจะเรียกว่าบุคคลผู้ไม่ประมาทย่อมทำแต่กรรมดี กรรมที่ให้ผลเป็นบุญเกิดขึ้น เช่นเดียวกันสามเณรต้องมีศีล ๑๐ ข้อคุมใจ และภิกษุสงฆ์ต้องมีศีล ๒๒๗ ข้อคุมใจ

ผู้บรรยายจึงถามว่า แต่ละประเภทของบุคคลที่กล่าวถึง มีศีลอยู่ครบทุกขณะตื่นไหม ถ้าประพฤติศีลไม่ครบ ชีวิตนี้ย่อมดำเนินไปอย่างยากลำบาก และยังเปิดทางให้ชีวิตหน้า ดำเนินไปสู่การเกิดในภพภูมิต่ำอีกด้วย

ในศาสนาพุทธ ซึ่งเป็นศาสนาของผู้รู้จริง จึงไม่มีอะไรเกิดขึ้นด้วยความบังเอิญ คำว่า **"อาจจะ"** หรือคำว่า **"น่าจะเป็น"** ย่อมไม่มีในพุทธศาสนา ทุกปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นล้วนมีเหตุที่ทำให้เกิด และทุกเหตุที่บุคคลได้ทำแล้ว ด้วยกาย ด้วยวาจา หรือด้วยใจ ย่อมมีผลเกิดตามมาแน่นอน ดังนั้นผู้บรรยายจึงได้บอกว่า ศีลเป็นสิ่งสำคัญที่บุคคลผู้หวังความเจริญในชีวิตต้องรักษาไว้ หรือให้มีอยู่กับใจทุกขณะตื่น

ทีนี้มาดูคนที่มีชีวิตอยู่ในครั้งพุทธกาล การเตรียมตัวตายเขาเตรียมตัวกันอย่างไร ที่ขอยกตัวอย่างขึ้นมากล่าวถึงคือ **อัมพปาลีโสเภณีแห่ง**

แคว้นวัชชี มีค่าตัวไม่แพงเท่าไร แขกที่ไปร่วมประเวณีกับอัมพปาลีแล้วต้องจ่าย ๕๐ กหาปณะ เมื่อเทียบกับเงินไทยในครั้งปัจจุบัน ก็ตกราว ๒๐๐ บาท ต่อครั้ง หากย้อนกลับไปดู เมื่อ ๒,๐๐๐ ปีกว่า ก็เป็นเงินมิใช่น้อย พระเจ้าพิมพิสารยังแอบเสด็จไปร่วมอภิรมย์กับนาง โดยประทับอยู่เสวยกามสุขนานถึงเจ็ดวัน อัมพปาลีปล่อยกายปล่อยใจเสพกามสุขกับพระเจ้าพิมพิสารจนมีผลให้นางตั้งครรภ์ และคลอดในเวลาต่อมาเป็นบุตรชายให้ชื่อว่า วิมลโกณฑัญญะ เมื่อเติบใหญ่ได้บวชเป็นภิกษุปฏิบัติธรรมจนบรรลุอรหัตตผล และได้รู้ว่าอาชีพที่อัมพปาลีถือปฏิบัติเพื่อเลี้ยงชีพนั้นเป็นมิจฉาอาชีวะ หากตายลงเมื่อใด จิตวิญญาณของแม่ต้องโคจรลงไปเกิดเป็นสัตว์อยู่ในภพนรก เพราะประพฤติผิดศีลข้อ ๓ วิมลโกณฑัญญะสงสารแม่ จึงไปเทศน์ธรรมให้แม่ฟัง อัมพปาลีฟังเทศน์จากพระลูกชายแล้ว เกิดความเห็นถูกจึงเลิกอาชีพโสเภณี แล้วหันมาบวชเป็นภิกษุณี ปฏิบัติธรรมด้วยการพิจารณาความสวยความงามของร่างกายของตัวเอง จนเห็นชัดว่าสังขารร่างกายเป็นของไม่เที่ยง และเห็นชัดถึงการแปรเปลี่ยนไป เป็นสิ่งที่ไม่สวยงาม และในที่สุดไม่มีตัวตนที่แท้จริง ไม่สามารถบังคับควบคุมได้ จนในที่สุดนางได้เกิดความเบื่อหน่ายในสังขารทั้งปวง และได้บรรลุอรหัตตผลหลังจากพิจารณาสัจธรรมของร่างกายได้ไม่นาน

แสดงว่าอัมพปาลีสามารถปิดอบายภูมิได้ อกุศลกรรมที่ทำมาแต่อดีต ย่อมไม่สามารถผลักดันจิตวิญญาณของอัมพปาลีให้ลงไปเสวยอกุศลวิบากในนรก และในที่สุดดับรูป ดับนาม เข้าสู่นิพพาน จากตัวอย่างที่ยกขึ้นมาบอกเล่าให้ฟังนั้น แสดงว่าอัมพปาลีหลังจากฟังธรรมจากพระลูกชายแล้ว จึงได้เตรียมตัวก่อนตาย อกุศลกรรมที่เหลือทั้งหมด เป็นอันยกเลิกไปโดยปริยาย

คนที่สองที่เตรียมตัวก่อนตายคือ โสเภณีแห่งแคว้นมคธซึ่งมีค่าตัวแพงมาก ใครที่ได้ร่วมประเวณีกับสิริมาต้องจ่ายค่าตัวให้นางถึงครั้งละ

๑,๐๐๐ กหาปณะ เมื่อเปรียบเทียบเป็นเงินบาทก็มิใช่น้อย วันหนึ่งสิริมาได้ไปฟังธรรมจากพระโอษฐ์จนเกิดความศรัทธาในธรรมที่พระพุทธองค์ตรัสสอน จึงได้ใช้จิตพิจารณาธรรมโดยแยบคาย (โยนิโสมนสิการ) จนจิตบรรลุความเป็นพระโสดาบันขณะยังอยู่ในเพศของฆราวาส เมื่อจิตบรรลุธรรมที่ทำให้เป็นอริยบุคคลขั้นต้นแล้ว นางได้เลิกอาชีพการเป็นโสเภณีอย่างเด็ดขาด แล้วหันมาบำเพ็ญทานรักษาศีล เจริญจิตตภาวนา ต่อมานางได้ทิ้งขันธ์ลาโลกไปเกิดเป็นสิริมาเทพนารีโสดาบัน อยู่ในสวรรค์ชั้นปรนิม-มิตวสวดี นี่แสดงว่าสิริมาได้ปิดอบายภูมิได้ ตายเกิดอีกไม่เกินเจ็ดชาติ ก็เข้าสู่นิพพาน และในเจ็ดชาตินั้น นางจะไม่ลงไปเกิดเป็นสัตว์ในอบายภูมิอีก นี่เป็นการเตรียมตัวก่อนตายที่ผู้มีอาชีพเป็นมิจฉาอาชีวะควรตระหนักและเตรียมตัวก่อนที่จะทิ้งขันธ์ลาโลกนี้ไป

ตัวอย่างสุดท้ายที่อยากจะบอกกล่าวพระคุณเจ้าก็คือ ตัวอย่างของพระสารีบุตรผู้เป็นอัครสาวกของพระพุทธเจ้าฝ่ายปัญญา หลังจากบวชแล้วไม่นาน (๑๕ วัน) ก็บรรลุอรหัตตผล และดำเนินปฏิปทาช่วยพระพุทธเจ้าเผยแผ่ธรรมและเข้าสู่นิพพานในปีที่พระพุทธเจ้าทรงมีพระชนมายุได้ ๗๙ พรรษา

เช้าวันหนึ่งขณะที่พระสารีบุตรพัฒนาจิตเข้าสู่ความทรงฌาน หลังจากที่จิตออกจากความทรงฌานแล้ว จึงรู้ว่า อีกเจ็ดวันตัวเองจะต้องดับรูปดับนามเข้าสู่นิพพาน จึงจัดการเก็บกวาดกุฏิให้เรียบร้อย แล้วจึงไปบอกบริวารให้ทราบ หลังจากนั้นจึงได้มาลาพระพุทธเจ้าเพื่อเข้าสู่นิพพาน พระพุทธเจ้าได้ตรัสถามว่า

พระพุทธเจ้า : สารีบุตร แล้วเธอจะไปนิพพานที่ไหน

พระสารีบุตร : กระผมจะกลับไปนิพพานที่บ้านเกิดของกระผมที่เมืองนาลันทา แคว้นมคธ พระพุทธเจ้าข้า หลังจากที่พระสารีบุตรตอบแล้ว พระพุทธเจ้าทรงทราบด้วยพระญาณว่า พระสารีบุตรนี้หวังจะกลับไปตอบแทน

พระคุณของแม่ ก่อนที่จะดับรูปดับนามเข้านิพพาน พระพุทธเจ้าจึงตรัสว่า **"จงรู้เวลาเถิด ท่านสารีบุตร"** (กาลํ ชานาหิ สารีบุตร)

เหตุที่พระสารีบุตรกลับไปนิพพานที่บ้านเกิด คืออุปติสสคาม เมืองนาลันทา เพราะนางสารีผู้เป็นแม่ มีลูกชายเป็นพระอรหันต์หลายองค์ แต่นางสารียังมีมิจฉาทิฏฐิ มีความศรัทธาเคารพบูชาท้าวมหาพรหมอย่างมาก ผมขออนุญาตบอกพระคุณเจ้าว่า ผู้ใดยังมีความศรัทธาเคารพเลื่อมใสบูชาเทวดา รวมถึงพรหมแล้ว ย่อมปฏิบัติธรรมไม่ก้าวหน้า ปฏิบัติธรรมแล้วไม่สามารถนำจิตเข้าถึงธรรม ตรงกันข้ามผู้ใดศรัทธาเคารพบูชาในคุณของพระพุทธ พระธรรม และพระสงฆ์แล้ว ยังมีโอกาสปฏิบัติธรรมให้เข้าถึงธรรมได้ หากเอาศีลที่บริสุทธิ์ลงคุมให้ถึงใจ

พระสารีบุตรหลังจากทูลลาพระพุทธเจ้าแล้ว ได้ออกเดินทางพร้อมบริวารจากวัดเชตวัน เมืองสาวัตถี ต้องใช้เวลาเดินทางด้วยเท้าอยู่นาน ๗ วัน จึงถึงหมู่บ้านอุปติสสคาม เมืองนาลันทา แคว้นมคธ ในห้วงเวลาเย็น ๆ ขณะนั่งพักเหนื่อยอยู่ใต้ต้นไทรใกล้ทางเข้าบ้าน พระสารีบุตรได้พบกับหลานชายที่ชื่อว่า อุปเรวตะ จึงได้แจ้งความจำนงที่จะพักที่บ้านกับโยมมารดาให้หลานชายทราบ พอนางสารีโยมมารดาทราบว่า พระสารีบุตรจะมาขอพักที่ห้องที่ตนเกิด นางสารีจึงนึกเอาเองว่า ลูกสารีบุตรจะลาสิกขามาเป็นฆราวาส ก็ดีใจจัดห้องหับให้เรียบร้อย แล้วพระสารีบุตรจึงเข้าพักในห้องที่ตนเกิด ตกดึกในคืนวันนั้น เกิดอาการท้องร่วงถ่ายออกมาเป็นเลือดอย่างปัจจุบันทันด่วน พระจุนทะ (น้องชาย) และพระบริวารไปทำการพยาบาลอย่างใกล้ชิด พออาการทุเลาลง เทวดาองค์สำคัญ ๆ ต่างลงมาเยี่ยมอาการอาพาธของพระสารีบุตรตามลำดับ อันได้แก่ ท้าวจตุโลกบาลทั้งสี่ ท้าวสักกเทวราช ท้าวสุยามา ท้าวสันดุสิต ท้าวสุนิมมิตตะ ท้าวปรนิมมิตวสวัตตีและท้าวมหาพรหมเป็นองค์ท้ายสุด หลังจากที่เทวดาจำแลงกลับไปหมดแล้ว นางสารีได้ย่องเข้าไปหาลูกและถามถึงบุคคลต่าง ๆ ที่มาเยี่ยมไข้ลูก แต่ละ

คนที่มามีแสงสว่างรอบกาย นั่นเป็นใครกันล่ะลูก พระสารีบุตรต่างบอกสถานะของแต่ละคนให้นางสารีทราบ ซึ่งรวมถึงคนสุดท้ายที่มีแสงรอบกายสว่างที่สุด คือท้าวมหาพรหมที่แม่กราบไหว้บูชาอยู่ทุกวันนั่นแหละ นางสารีถึงกับอุทานออกมาว่า ลูกแม่ใหญ่ถึงขนาดท้าวมหาพรหมต้องมาเยี่ยมเชียวหรือ พระสารีบุตรตอบโยมแม่ว่า ใช่จ้ะ นางสารีจึงเกิดศรัทธาพระลูกชายอย่างมาก ถึงกับบอกว่า ลูกทำได้อย่างไร สอนแม่บ้างสิ โยมมารดาฟังธรรมจากพระสารีบุตรแล้วเกิดความเลื่อมใสยิ่งนัก และเมื่อพระธรรมเทศนาจบลง จิตของนางสารีได้บรรลุโสดาปัตติผล พระสารีบุตรได้ตอบแทนพระคุณของแม่อย่างดีที่สุด เป็นการเตรียมตัวตายให้นางสารีไม่ต้องนำพาชีวิตระหกระเหินเวียนตายเวียนเกิดอยู่ในวัฏสงสารอีกต่อไป ด้วยเหตุแห่งความเห็นผิดของนาง

ในครั้งพุทธกาล ยังมีภิกษุรูปหนึ่งที่มากไปด้วยมิจฉาทิฏฐิ ภิกษุรูปนั้นชื่อ ฉันนภิกษุ ซึ่งอดีตคือคนเลี้ยงม้าของเจ้าชายสิทธัตถะ ด้วยความมักคุ้นกับเจ้าชายสิทธัตถะสมัยที่ยังเป็นเด็กตัวเล็ก ๆ และต่อมาได้ตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้าที่มีบริวารแวดล้อมรอบด้าน ทำให้ฉันนภิกษุมีอัตตาเต็มที่ ได้กล่าววาจาเสียดสีพระอัครสาวกทั้งสองและภิกษุอาวุโสอื่นอยู่เป็นประจำ ทั้งนี้เป็นด้วยเหตุที่ฉันนะได้ตามเสด็จเจ้าชายสิทธัตถะออกมหาภิเนษกรมณ์ ซึ่งต่อมาได้ตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้า จึงทำให้ฉันนะเกิดความเห็นผิดว่า ตัวเองสำคัญกว่าผู้อื่น เพราะทำให้เจ้าชายสิทธัตถะได้ตรัสรู้ฯ แม้จะได้รับฟังโอวาทจากพระโอษฐ์แล้ว ฉันนภิกษุก็ยังไม่สามารถเปลี่ยนพฤติกรรมของตัวเองได้ พระศาสดาจึงได้ตรัสกับภิกษุทั้งหลายว่า "ขณะเรายังมีชีวิตอยู่ พวกเธอไม่อาจทำให้ฉันนภิกษุเปลี่ยนพฤติกรรมได้ ต่อเมื่อเรานิพพานแล้วนั่นแหละฉันนภิกษุจึงจักกลับมาเป็นผู้มีความเห็นถูก" และในวันสุดท้ายก่อนที่พระพุทธเจ้าจะเสด็จดับขันธปรินิพพานพระพุทธเจ้าได้มีรับสั่งให้พระอานนท์เข้าเฝ้า และตรัสบอกโอวาทครั้งสุดท้ายอยู่ ๕ เรื่อง ซึ่ง

หนึ่งในห้าเรื่องนั้นคือ

พระพุทธเจ้า : หลังจากที่ตถาคตล่วงลับไปแล้ว ให้สงฆ์ลงพรหมทัณฑ์แก่ฉันนภิกษุ

พระอานนท์ : พรหมทัณฑ์นั้นคืออะไร ตถาคต

พระพุทธเจ้า : พรหมทัณฑ์นั้นหมายถึง ฉันนภิกษุพึงพูดได้ตามปรารถนา ภิกษุทั้งหลายไม่พึงว่ากล่าว ไม่พึงสั่งสอน (ไม่พูดด้วย)

หลังจากได้ฟังพระโอวาทเป็นครั้งสุดท้ายแล้ว พระพุทธเจ้าได้เสด็จดับขันธ-ปรินิพพาน กาลเวลาผ่านไปได้ ๓ เดือน ได้มีปฐมสังคายนาพุทธศาสนาขึ้นในถ้ำสัตตบรรณคูหา ภูเขาเวภารบรรพต เมืองราชคฤห์ แคว้นมคธ โดยมีพระอรหันต์อภิญญา ๖ พร้อมปฏิสัมภิทาญาณ ๔ เข้าร่วมสังคายนาถึง ๕๐๐ รูป มีพระมหากัสสปะเป็นประธาน มีพระเจ้าอชาตศัตรูเป็นศาสนูปถัมภก ใช้เวลาปฐมสังคายนานานถึง ๗ เดือน จึงแล้วเสร็จ

หลังจากนั้น พระอานนท์ได้แจ้งแก่หมู่สงฆ์ที่เข้าร่วมปฐมสังคายนาว่า “ก่อนที่ตถาคตจะเสด็จดับขันธปรินิพพาน ได้สั่งกับข้าพเจ้าไว้ว่า ให้สงฆ์ ลงพรหมทัณฑ์แก่ฉันนภิกษุ” คณะสงฆ์ที่ได้ฟังพระอานนท์พูดเรื่องพรหมทัณฑ์ก็ไม่เข้าใจจึงถามพระอานนท์ว่า “พรหมทัณฑ์นั้นเป็นอย่างไร ท่านอานนท์” พระอานนท์ตอบว่า “พรหมทัณฑ์นั้นหมายถึง ไม่ว่ากล่าว ไม่ตักเตือน ไม่พร่ำสอน และไม่คบหาสมาคมด้วย” พอหมู่สงฆ์ที่มาร่วมกระทำปฐมสังคายนาเข้าใจเรื่องพรหมทัณฑ์แล้ว จึงได้กล่าวกับพระอานนท์ว่า “ดีละ ท่านอานนท์ ท่านนั่นแหละเหมาะที่สุด จงเอาสงฆ์หมู่หนึ่งลงเรือไปยังโกสัมพี เพื่อลงพรหมทัณฑ์แก่ฉันนภิกษุ”

ขณะนั้น ฉันนภิกษุพักอาศัยอยู่ที่วัดโฆสิตารามกรุงโกสัมพี พระอานนท์ต้องเอาสงฆ์หมู่หนึ่งลงเรือแล่นทวนกระแสน้ำแม่คงคาจากแคว้นมคธ กรุงราชคฤห์ ทวนน้ำขึ้นไปเรื่อย ๆ จนผ่านเมืองพาราณสีขึ้นไปเรื่อย ๆ จน

ถึงแม่น้ำยมุนาทางด้านซ้ายมือ ไหลมาบรรจบกับแม่น้ำคงคาทางด้านขวามือ เรือแล่นทวนกระแสแม่น้ำยมุนาไปจนถึงวัดโฆสิตาราม พระฉันนภิกษุผู้ยังมีสภาวธรรมในดวงจิตเป็นปุถุชน ได้เข้ามากราบพระอานนท์ เมื่อแล้วเสร็จพระอานนท์ได้พูดขึ้นว่า "ท่านฉันนะ บัดนี้สงฆ์ได้ลงพรหมทัณฑ์แก่ท่านแล้ว" พระฉันนะได้ยินคำว่า **"พรหมทัณฑ์"** ก็ไม่อาจเข้าใจได้ จึงได้ถามพระอานนท์ว่า "พรหมทัณฑ์นั้น เป็นอย่างไร ท่านอานนท์" เมื่อได้ยินได้ฟังถึงคำเฉลยเรื่องพรหมทัณฑ์แล้ว ฉันนภิกษุจึงได้อุทานออกมาว่า "โอ้...บัดนี้สงฆ์ได้ตัดขาดข้าพเจ้าออกจากหมู่แล้วใช่ไหม" กล่าวได้เพียงเท่านั้นฉันนภิกษุถึงกับหมดสติเป็นลมล้มพับไป พอฉันนภิกษุฟื้นตื่นขึ้นมา ก็ไม่เห็นมีภิกษุรูปใดอยู่ให้เห็นอีกเลย ตนเองเกิดสำนึกผิด จึงได้ย้อนกลับมาดูพฤติกรรมของตัวเอง แล้วเห็นว่าหากเรายังทำตัวดื้อรั้นอยู่อย่างนี้ ยังกล่าววาจาเสียดสีผู้ทรงคุณธรรมสูงอยู่อย่างนี้ ชีวิตนี้สงฆ์ไม่ให้เราเข้าหมู่ด้วย ตายแล้วยังต้องไปเสวยผลกรรมไม่ดีอยู่ในนรก

ฉันนภิกษุจึงได้ปรับปรุงตัวเองให้มาอยู่ในฝ่ายที่เป็นสัมมาทิฏฐิ และเตรียมตัวก่อนตายด้วยการลงเรือจากวัดโฆสิตาราม ล่องตามแม่น้ำยมุนาจนมาบรรจบกับแม่น้ำคงคาจนถึงเมืองพาราณสี และได้ไปยังป่าอิสิปตน-มฤคทายวัน เพื่อไปกราบพระมหาเถระ และให้สอนธรรมให้ ฉันนภิกษุได้นำเอาธรรมที่พระมหาเถระสอนไปประพฤติปฏิบัติ ก็ยังไม่สามารถบรรลุธรรมได้ จึงได้กลับไปหาพระอานนท์ที่วัดโฆสิตารามอีก แล้วกล่าวว่า "ท่านอานนท์ โปรดเมตตาสอนธรรมให้ข้าพเจ้าบ้าง" พระอานนท์จึงได้สอนอนัตตลักขณสูตร ซึ่งเป็นสูตรที่แสดงถึงเบญจขันธ์ว่าเป็นของที่ไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน (อนัตตา) คนทั่วไปมองไม่เห็นความเป็นอนัตตาของขันธ์ ๕ ก็เพราะยังมีความไม่รู้จริง (อวิชชา) เป็นต้นเหตุดังที่ได้กล่าวไว้ในปฏิจจ-สมุปบาทว่า

- เพราะ อวิชชา เป็น ปัจจัย สังขาร จึงมี

- เพราะ สังขาร เป็น ปัจจัย วิญญาณ จึงมี
- เพราะ วิญญาณ เป็น ปัจจัย นามรูป จึงมี
- เพราะ นาม รูป เป็น ปัจจัย สฬายตนะ จึงมี
- เพราะ สฬายตนะ เป็น ปัจจัย ผัสสะ จึงมี
- เพราะ ผัสสะ เป็น ปัจจัย เวทนา จึงมี
- เพราะ เวทนา เป็น ปัจจัย ตัณหา จึงมี
- เพราะ ตัณหา เป็น ปัจจัย อุปาทาน จึงมี
- เพราะ อุปาทาน เป็น ปัจจัย ภพ จึงมี
- เพราะ ภพ เป็น ปัจจัย ชาติ จึงมี
- เพราะ ชาติ เป็น ปัจจัย ชรา มรณะ จึงมี ความโศก ความคร่ำครวญ ทุกข์ โทมนัส และ ความคับแค้นใจ ก็มีพร้อม

ต้นเหตุของการเกิดสิ่งต่างๆ เหล่านี้ตามมาก็เนื่องด้วยบุคคลมีความรู้ไม่จริงนั่นเอง ฉันนภิกษุได้นำเอาปฏิจจสมุปบาทไปประพฤติปฏิบัติอีกไม่นานก็บังเกิดดวงตาเห็นธรรม คือเห็นสรรพสิ่งเกิดขึ้นแล้วดับไปเป็นธรรมดา การมีดวงตาเห็นธรรมมีได้หลายระดับ ตัวอย่าง อุปติสสะ ได้ฟังท่านอัสสชิพูดว่า

"ตถาคตตรัสว่า สรรพสิ่งเกิดขึ้นย่อมมีเหตุที่ทำให้เกิด ตถาคตตรัสเหตุแห่งธรรมนั้น และตรัสถึงความดับไว้ ด้วยตถาคตมีปรกติตรัสดังนี้"

อุปติสสะได้พิจารณาสิ่งที่พระอัสสชิพูดอย่างแยบคาย (โยนิโสมนสิการ) จนจิตบรรลุดวงตาเห็นธรรมเป็นพระโสดาบันในขณะที่ยังเป็นฆราวาส

ในอีกคราวหนึ่ง ขณะที่พระพุทธเจ้ากำลังเดินบิณฑบาตอยู่บนถนนในเมืองสาวัตถี พาหิยะกระหายที่จะพบพระพุทธเจ้า เพื่อขอฟังธรรมจากพระโอษฐ์ เพราะด้วยเหตุที่ได้ยินข่าวว่า พระพุทธเจ้าได้อุบัติขึ้นแล้วบนโลกมนุษย์ จึงได้รีบเดินทางจากอปรันตชนบท มายังเมืองสาวัตถี และได้

พบพระพุทธเจ้ากำลังเดินบิณฑบาตอยู่บนถนน จึงได้เข้าไปกราบ แล้วทูลขอให้พระองค์แสดงธรรมให้ฟัง พระพุทธองค์ได้พิจารณาแล้ว เห็นว่าปีติของพาหิยะยังเปี่ยมล้นจิตใจอยู่ จึงยังไม่สอนธรรม และยังได้ตรัสว่า **"พาหิยะรู้ไหมว่า ตถาคต กำลังทำอะไรอยู่"** เหตุที่พระพุทธเจ้ารู้ชื่อพาหิยะและรู้ว่าจิตของพาหิยะยังมีปีติเปี่ยมล้นอยู่ ก็เพราะพระองค์มีเจโตปริยญาณหยั่งรู้วาระจิตของผู้อื่นได้นั่นเอง

เมื่อพระพุทธองค์ปฏิเสธที่จะไม่แสดงธรรม พาหิยะไม่ทราบว่าจะทำอย่างไรต่อไป จึงได้ทูลขอให้พระองค์แสดงธรรมโปรดเป็นครั้งที่สอง พระพุทธองค์ทรงเงียบ ไม่ตรัสสิ่งใดออกมา แต่ใช้เจโตปริยญาณ ดูที่ใจของพาหิยะ และทรงทราบว่า ปีติที่มีอยู่ในใจของพาหิยะลดต่ำลง ซึ่งเปรียบเหมือนน้ำชาพร่องถ้วย

พาหิยะได้ทูลขอให้พระองค์แสดงธรรมโปรดเป็นครั้งที่สาม พระพุทธเจ้าผู้ทรงมีพระมหากรุณา จึงได้ตรัสออกมาว่า **"พาหิยะ เมื่อเห็นสักแต่ว่า เห็น เมื่อได้ยินสักแต่ว่า ได้ยิน เมื่อทราบสักแต่ว่า ทราบ เมื่อรู้สึกสักแต่ว่า รู้สึก"**

พาหิยะผู้มีศรัทธาแรงกล้า และมีจิตนิ่งอยู่แล้ว ได้พิจารณาธรรมะจากพระโอษฐ์โดยแยบคาย (โยนิโสมนสิการ) ผลปรากฏว่า จิตบรรลุดวงตาเห็นธรรมขั้นสูงสุด เป็นพระอรหันต์ขณะยังเป็นฆราวาส

ดังนั้น คำว่า **"ดวงตาเห็นธรรม"** จึงมีความหมายว่า เห็นสรรพสิ่งเกิดย่อมมีเหตุที่ทำให้เกิด เมื่อเหตุดับสรรพสิ่งย่อมดับตามไปด้วย แล้วทำให้จิตบรรลุเข้าสู่ความเป็นอริยบุคคล ซึ่งมีอยู่ ๔ ระดับ คือ พระโสดาบัน พระสกทาคามี พระอนาคามี และพระอรหันต์ การมีดวงตาเห็นธรรมมิได้เห็นด้วยตาเนื้อตาหนัง แต่เห็นด้วยจิตที่ตั้งมั่นเป็นสมาธิ จนแน่วแน่ ดังนั้น การอ่านหนังสือแล้วเข้าใจเองด้วยการคิดตรองตามแนวเหตุผล เป็นเพียง สัญญา มิใช่เป็น ปัญญาเห็นแจ้ง ที่เห็นถูกตรงตามกฎไตรลักษณ์ว่า

สรรพสิ่งเกิดขึ้นแล้วดับไปเป็นธรรมดา

ย้อนกลับไปดูปฏิปทาของพระฉันนะ ได้นำเอาคำสอนของพระอานนท์ไปปฏิบัติต่ออีกไม่นานก็ได้ดวงตาเห็นธรรมเป็นพระอรหันต์พ้นจากความเห็นผิดที่จะเป็นเหตุผลักดันจิตวิญญาณสู่ภพนรก เหตุที่ทำให้จิตปริวรรตเข้าสู่ความเป็นพระอริยบุคคลขั้นสูงสุด ก็เนื่องด้วยพระฉันนะถูกหมู่สงฆ์ลงพรหมทัณฑ์นั่นเอง หลังจากจิตของพระฉันนะได้บรรลุอรหัตตผลแล้วจึงได้กลับไปหาพระอานนท์อีก แล้วกล่าวว่า **"ท่านอานนท์ โปรดยกโทษพรหมทัณฑ์ให้ข้าพเจ้าด้วย"** พระฉันนะเป็นพระอรหันต์รุ่นน้อง หมดความดื้อรั้นใด ๆ แล้ว จึงได้กระทำเช่นนั้น พระอานนท์ผู้เป็นพระอรหันต์รุ่นพี่จึงได้กล่าวตอบว่า **"ท่านฉันนะ ผู้ใดพัฒนาจิตจนบรรลุอรหัตตผลได้แล้ว พรหมทัณฑ์เป็นอันถูกยกเลิกโดยปริยาย"**

ผู้บรรยายซาบซึ้งกับความหมายของประโยคนี้ที่ได้ยินพระสงฆ์ในยุคปัจจุบันพูด ท่านมิได้พูดว่าท่านเป็นพระอรหันต์ แต่ท่านพูดว่า **"ใครผู้ใดเห็นสรรพสิ่งเป็นอนัตตาได้แล้ว โทษย่อมไม่มีกับผู้นั้น"** การพูดเช่นนั้น มีแต่จิตของพระอรหันต์เท่านั้นที่สั่งปากให้พูด การมีพระอริยบุคคลเป็นสิ่งมหัศจรรย์ที่สุดในพุทธศาสนา ซึ่งศาสนาอื่นไม่มี ศาสนาใดสอนบุคคลให้ประพฤติปฏิบัติตามมรรคมีองค์แปด ศาสนานั้นย่อมมีพระโสดาบัน พระสกทาคามี พระอนาคามี และพระอรหันต์ นี่คือสิ่งมหัศจรรย์ที่เกิดขึ้นกับธรรมวินัยที่มีการสอนเช่นนี้ ซึ่งมีอยู่ในพุทธศาสนาเท่านั้น ขอพระคุณเจ้าทำสิ่งมหัศจรรย์ให้เกิดขึ้นกับจิตของตัวเอง แล้วความศรัทธาในพุทธ-ศาสนาของพุทธบริษัท ย่อมเกิดขึ้นอย่างเหนียวแน่น ทั้งหมดที่บอกเล่ามาเป็นการเตรียมตัวตายของคนในครั้งพุทธกาล

ทีนี้จะได้กล่าวถึงการเตรียมตัวตายของคนที่มีชีวิตอยู่ในยุคปัจจุบันก็นับว่ามีมากพอสมควร ยกตัวอย่างเช่นสมเด็จย่า ท่านก็เตรียมตัวตายครับ สมเด็จย่าเป็นพระราชมารดาของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวองค์ปัจจุบัน

ยังจำได้ว่า ในสมัยที่ผู้บรรยายได้ไปบวชเป็นภิกษุ และปฏิบัติธรรมอยู่ที่คณะ ๕ วัดมหาธาตุฯ ท่าพระจันทร์ กรุงเทพฯ ขณะที่ผู้บรรยายได้ปฏิบัติธรรมอยู่กับท่านเจ้าคุณโชดก เมื่อปี พ.ศ. ๒๕๑๘ มีอยู่วันหนึ่ง ท่านเจ้าคุณโชดกได้พูดกับผู้บรรยายว่า

ท่านเจ้าคุณโชดก : วันนี้หลวงพ่อจะไม่มาสอนเหมือนทุกวันนะ

ผู้บรรยาย : ท่านเจ้าคุณอาจารย์จะไปไหนครับ

ท่านเจ้าคุณโชดก : วันนี้สมเด็จย่าท่านจะมาปฏิบัติธรรม หลวงพ่อต้องไปถวายการปฏิบัติธรรมให้สมเด็จย่า

เห็นไหมครับว่า สมเด็จย่าท่านไม่ประมาท ท่านได้เตรียมตัวตายไว้ก่อนที่จะตาย (สวรรคต) จริง อาจารย์ของผู้บรรยายคือท่านเจ้าคุณโชดกจบเปรียญธรรม ๙ ประโยค และเข้าถึงความรู้สูงสุดทั้งหก คือ อิทธิ-วิธี ทิพพโสต เจโตปริยญาณ ปุพเพนิวาสานุสติญาณ ทิพพจักขุ และอาสวักขยญาณ ท่านเตรียมตัวตายด้วยการนั่งสมาธิจนจิตดับ และรูปขันธ์ดับไปพร้อมกัน และในอีกกรณีหนึ่งซึ่งอยู่ไม่ห่างไกลจากวัดม่อนฤาษีแห่งนี้ มีอยู่วัดหนึ่งที่ชื่อว่า วัดดอยพระเกิ๊ด อยู่ข้างทางที่จะไปสู่น้ำตกแม่ยะ อำเภอจอมทอง จังหวัดเชียงใหม่ ที่วัดนั้นมีเจ้าอาวาสที่ชื่อว่า พระอาจารย์เทวินทร์ เมื่อประมาณสักสองปีที่ผ่านมานี้ ผู้บรรยายได้ไปบรรยายธรรม ณ วัดแห่งนั้น ได้บรรยายธรรมให้นักศึกษาระดับสูงที่มาปฏิบัติธรรมอยู่ที่นั่น

หลังจากบรรยายธรรมแล้วเสร็จ เป็นเวลาใกล้หกโมงเย็นแล้ว ผู้บรรยายได้ไปกราบพระอาจารย์เทวินทร์เจ้าอาวาส เพื่อบอกลาและเดินทางกลับเข้าตัวเมืองเชียงใหม่ และได้บอกท่านว่า วันนี้มาบรรยายให้ผู้ปฏิบัติธรรมฟัง เนื่องจากท่านเจ้าอาวาสอาพาธ ผู้บรรยายจึงได้สนทนาธรรมอยู่ได้ไม่นานนัก จึงขอลากลับ ก่อนที่จะลากลับ พระอาจารย์เทวินทร์ได้หยิบหนังสือหลายเล่มมาให้กับผู้บรรยาย แล้วพูดว่า **“อาตมาเตรียมพิมพ์หนังสือสำหรับแจกงานศพของอาตมาไว้แล้ว ตอนนี้ยังไม่ตาย ขอแจกให้อาจารย์**

ล่วงหน้าก็แล้วกัน"

เรื่องที่ยกขึ้นมาบอกเล่าให้พระคุณเจ้าได้ยินได้ฟังนี้ เป็นการเตรียมตัวก่อนตาย ผู้ไม่ประมาท ดังเช่นเจ้าอาวาสวัดดอยพระเกิ๊ดได้ทำให้ดูเป็นตัวอย่าง

อีกกรณีหนึ่งเกิดขึ้นที่จังหวัดนครศรีธรรมราช ได้มีชายคนหนึ่งโทรศัพท์ทางไกลมาหาผู้บรรยาย ซึ่งอยู่ที่จังหวัดเชียงใหม่ ชายผู้นั้นโทรศัพท์มาขออนุญาตคัดลอกข้อความในเว็บไซต์ www.kanlayanatam.com เพื่อนำไปพิมพ์ลงในหนังสือ ผู้บรรยายจึงได้ถามชายผู้นั้นว่า จะนำไปลงพิมพ์ในหนังสือชื่ออะไร เขาได้ตอบว่า **"จะนำข้อความธรรมะไปพิมพ์เป็นหนังสือเพื่อเตรียมไว้แจกงานศพของเขา"** ด้วยมีจิตกังวลว่า เมื่อเขาตายไปแล้วคนอื่นไม่ทำให้ ก็จะไม่ได้แจกในงานศพ เขาจึงปรารถนาจัดพิมพ์หนังสือแจกงานศพให้เห็นตำตาด้วยตาเนื้อตาหนังของตัวเองว่า หากเขาตายลงเมื่อใด เขาจะมีหนังสือแจกงานศพแน่นอน

เมื่อผู้บรรยายทราบจุดประสงค์ของชายผู้นั้น จึงได้บอกอนุญาตให้ทำได้ เขาดีใจบอกขอบคุณและจะจัดทำให้สำเร็จก่อนที่เขาจะตายจริง ชายผู้นี้เป็นผู้ไม่ประมาท จึงได้เตรียมตัวก่อนตายด้วยการจัดพิมพ์หนังสือแจกงานศพของตัวเองไว้แต่เนิ่น ๆ

ในอีกกรณีหนึ่งได้แก่หลวงพ่อฤาษีลิงดำ ซึ่งผู้บรรยายรู้จักท่านตั้งแต่ครั้งที่ยังไม่มีวัดท่าซุง ดังที่เห็นในปัจจุบัน ตอนนั้นหลวงพ่อฤาษีลิงดำท่านอาศัยอยู่ในวัดร้างเล็ก ๆ อยู่ริมแม่น้ำสะแกกรัง จังหวัดอุทัยธานี ผู้บรรยายได้ไปกราบ และสนทนาธรรมอยู่กับท่านหลายครั้ง ท่านเป็นพระโพธิสัตว์ที่ลาพุทธภูมิ และเป็นผู้ทรงอภิญญาที่หาได้ไม่มากในยุคสมัยนี้ เมื่อ พ.ศ. ๒๕๑๘ หลังจากพ้นห้วงเวลาของการปฏิบัติกรรมฐานของผู้บรรยายแล้ว คือพ้น ๓๐ วันไปแล้ว และยังไม่ได้ลาเพศจากการเป็นภิกษุ ผู้บรรยายได้ไปกราบท่าน และอาศัยนอนอยู่ที่วัดท่าซุงนานสามคืน ก่อน

สร้างวัดท่าซุง มาจนถึงสร้างวัดฯ แล้วเสร็จในปัจจุบัน หลวงพ่อฤๅษีท่านจะพูดอยู่เสมอเรื่องความตาย ท่านเตรียมตัวตายอยู่ตลอดเวลา เพราะรู้ว่าไม่นานก็ช้าในวันข้างหน้าต้องตายแน่ ท่านจึงเอามรณานุสติ (มรณัสสติ) มาเจริญเป็นกรรมฐานให้จิตมีสติอยู่ทุกขณะตื่น และในที่สุด ในวันที่ทิ้งขันธ์ลาโลก ท่านจากโลกนี้ไปอย่างสงบ คือ มีสติกำกับจิตก่อนดับรูป ดับนาม ซึ่งเป็นตัวอย่างของการเตรียมตัวตาย ที่ท่านได้ทำให้กับมวลชนผู้อยู่ใกล้ชิดได้สัมผัส

อีกตัวอย่างหนึ่งที่ขอยกขึ้นมาบอกเล่าให้ได้ยินได้ฟังถึงเรื่องของพระนิยตโพธิสัตว์รูปหนึ่ง คำว่า นิยตโพธิสัตว์ หมายถึงพระโพธิสัตว์ที่ได้รับพยากรณ์จากพระพุทธเจ้าแล้วว่า จักต้องเป็นพระพุทธเจ้าในกาลข้างหน้า ผู้บรรยายมีโชคดีที่ได้พบกับพระนิยตโพธิสัตว์รูปที่กำลังกล่าวถึงนี้ พระคุณเจ้าจะไม่มีโอกาสพบและสนทนากับท่าน นับจากวันที่ท่านเข้าจำวัดอยู่ในถ้ำราชคฤห์ อำเภองาว จังหวัดลำปาง ตั้งแต่วันที่ ๑๘ เมษายน พ.ศ. ๒๕๕๓ นับไปเป็นเวลานาน ๓ ปี จะไม่ออกมาพบผู้คนเป็นอันขาด แต่ผู้บรรยายได้พบ และสนทนาธรรมอยู่กับท่าน ก่อนที่จะทำสัจจอธิษฐานไม่ออกมาพบผู้คน การที่พระโพธิสัตว์จะตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้าต้องบำเพ็ญบารมีถึง ๓๐ ทัศ คือ บารมีขั้นต้น บารมีขั้นกลาง (อุปบารมี) และบารมีขั้นสูงสุด (ปรมัตถบารมี) อย่างละสิบคุณธรรม คือ ทาน ศีล เนกขัมมะ ปัญญา วิริยะ ขันติ สัจจะ อธิษฐาน เมตตา และอุเบกขา เมื่อบำเพ็ญแล้วคุณธรรมเหล่านี้จะถูกเก็บสั่งสมอยู่ในจิตของกระทำเป็นบารมี คือเป็นคุณสมบัติที่ทำให้ยิ่งใหญ่ พระนิยตโพธิสัตว์เป็นผู้มีมากด้วยสัจจบารมี พระคุณเจ้าจะไม่พบท่านอีกเป็นเวลานานถึงสามปีตามที่ท่านได้อธิษฐานไว้ นอกจากนี้แล้ว ผู้บรรยายยังได้มีโอกาสพบกับพระโพธิสัตว์อีกรูปหนึ่ง และจากการสนทนากับท่าน ได้บอกเล่าให้ผู้บรรยายฟังว่า มีอยู่ครั้งหนึ่งท่านถูกภิกษุต่างวัดตีจนศีรษะแตก มีเลือดไหลอาบใบหน้า ท่านได้พูดกับพระลูกวัดว่า

ห้ามไปประพฤติโต้ตอบกับภิกษุที่ใช้ไม้ตีศีรษะท่าน ทั้งนี้เพราะต้องการบำเพ็ญเมตตาบารมีให้แก่กล้ายิ่งขึ้น

พระนิยตะและพระอนิยตโพธิสัตว์ (ภิกษุที่ถูกตีที่ศีรษะ) ต่างเตรียมตัวตายเพื่อสั่งสมบุญบารมีให้แก่กล้ายิ่งขึ้น เพราะการที่จะตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้าได้นั้น ต้องสั่งสมบารมีให้ครบทั้ง ๓๐ ทัศ และต้องสั่งสมบารมีมายาวนานนับหลายอสงไขยแสนกัป เวียนตาย เวียนเกิด เป็นสัตว์อยู่ในทุกภพของวัฏฏะเพื่อเรียนรู้ และสร้างสมประสบการณ์ในทุกด้านก่อนที่จะมาตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้า

นอกจากนี้ ผู้บรรยายยังได้มีโอกาสพบ และสนทนาธรรมอยู่กับพระพุทธเจ้าอีกประเภทหนึ่ง ที่เรียกว่า พระปัจเจกพุทธเจ้า พระพุทธเจ้ามีอยู่สองประเภทใหญ่ คือ พระสัมมาสัมพุทธเจ้า ซึ่งหมายถึงผู้ตรัสรู้เองโดยไม่เคยได้เรียนรู้จากผู้ใด และประดิษฐานพุทธศาสนาด้วยการนำเอาธรรมวินัยที่พระองค์ทรงทราบออกเผยแพร่ให้สัตว์โลกได้เรียนรู้ตาม ในที่นี้หมายถึง ได้ทรงนำเอาธรรมวินัยออกสอนมนุษย์และเทวดารวมถึงพรหม ให้รู้ตามเพื่อนำพาชีวิตอยู่กับโลก โดยมีทุกข์เท่าที่จำเป็น และนำพาชีวิตไปสู่ความพ้นทุกข์ได้ในที่สุด

ส่วนพระพุทธเจ้าประเภทที่สองเรียกว่า พระปัจเจกพุทธเจ้า ซึ่งหมายถึงผู้ตรัสรู้เองโดยไม่เคยได้เรียนรู้จากผู้ใด และไม่สามารถสอนมนุษย์และเทวดารวมถึงพรหมให้รู้ตามได้ พระปัจเจกพุทธเจ้าจึงมิได้ประดิษฐานพุทธศาสนาไว้กับโลก พระปัจเจกพุทธเจ้าปรกติจะอุบัติขึ้นในห้วงของพุทธันดร ซึ่งหมายถึง ในห้วงเวลาที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าองค์หนึ่งนิพพานแล้วกับที่พระพุทธเจ้าอีกพระองค์หนึ่งจะมาตรัสรู้ และสอนสัตว์โลกให้รู้ตาม ห้วงเวลาที่ว่างเว้นจากพระสัมมาสัมพุทธเจ้านั้น เรียกว่า พุทธันดร ซึ่งมีพระปัจเจกพุทธเจ้าอุบัติขึ้นจำนวนมาก แต่ในห้วงเวลาพุทธศาสนายุกาลของพระพุทธโคดม ยังมีพระปัจเจกพุทธเจ้าบางองค์ได้อุบัติขึ้น

ผู้บรรยายได้พบและสนทนากับท่านแล้ว จึงได้รู้ว่าท่านมีอายุยืนยาวถึง ๒๕๐ ปี หรือ คือเกิดขึ้นก่อนสร้างกรุงรัตนโกสินทร์ ท่านสอนธรรมไม่เป็น แต่ตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้าได้ โดยไม่ต้องเรียนรู้จากใครเลย และบัดนี้ท่านได้ทิ้งขันธ์ลาโลกเข้านิพพานไปแล้ว ก่อนเข้านิพพานพระปัจเจกพุทธเจ้าได้เตรียมตัวสร้างสมประสบการณ์ที่ดีงามให้กับชีวิต หรือเรียกได้ในอีกทางหนึ่งว่า เป็นการสร้างสมคุณธรรมที่เป็นบ่อเกิดแห่งบารมีนั่นเอง พระภิกษุสงฆ์ที่ประพฤติปฏิบัติธรรมอยู่ในป่า (อรัญวาสี) ล้วนต่างเตรียมตัวตายด้วยการพัฒนาจิตวิญญาณให้มีคุณธรรมสั่งสม เมื่อจิตปฏิเสธหรือทิ้งรูปขันธ์นี้แล้ว พลังของคุณธรรมย่อมผลักดันจิตวิญญาณให้โคจรไปสู่ภพใหม่ตามเหตุที่ตนได้ทำ สั่งสมไว้ ขณะยังมีชีวิตเป็นมนุษย์ พระป่าบางรูปที่ผู้บรรยายได้ประสบพบเห็นเป็นพระภิกษุสงฆ์ที่มุ่งมั่นปฏิบัติธรรมอย่างยิ่งยวด วันหนึ่งมี ๒๔ ชั่วโมง ท่านปฏิบัติธรรมนานถึง ๒๓ ชั่วโมง จำวัด (นอน) เพียงหนึ่งชั่วโมงเท่านั้น ประพฤติปฏิบัติธรรมมานานนับหลายสิบปี ขณะที่ผู้บรรยายได้ไปบวชเป็นภิกษุ และปฏิบัติธรรมอยู่ ท่านเจ้าคุณโชดกปฏิบัติธรรมนานวันละประมาณ ๒๐ ชั่วโมง จำวัดเพียงสี่ชั่วโมง มีเจตนาพิสูจน์สัจธรรมในพุทธศาสนา มิได้มีเจตนาเตรียมตัวตายเช่นที่ทำอยู่ในทุกวันนี้

สุดท้ายที่กระผมอยากเรียนพระคุณเจ้าก็คือว่า ผู้ที่นำตัวเองไปปฏิบัติธรรมในสำนักปฏิบัติธรรมต่าง ๆ ซึ่งมีกระจายอยู่ทั่วประเทศ มีทั้งพระภิกษุและฆราวาสที่นุ่งขาวห่มขาว ล้วนต่างเตรียมตัวสั่งสมบุญให้มีอยู่กับจิตวิญญาณ ก่อนที่ตัวเองจะต้องตายจากโลกนี้ ไปสู่การมีชีวิตใหม่ในภพหน้า การปฏิบัติตนให้เป็นผู้มีบุญสั่งสมอยู่ในจิตวิญญาณ สามารถทำได้ด้วยการประพฤติตามบุญกิริยาวัตถุ ๑๐ อันได้แก่ บำเพ็ญตน ให้ทาน รักษาศีล เจริญจิตภาวนา ประพฤติอ่อนน้อม ช่วยเหลือผู้อื่น อุทิศความดีที่ตนมีให้ผู้อื่น ยินดีในความดีของผู้อื่น ฟังธรรมสั่งสอนธรรม และทำ

ความเห็นให้ถูกตรง ทุกขณะตื่น จิตมีการเกิด-ดับ จิตมีการทำหน้าที่ได้อย่างรวดเร็ว หนึ่งในหน้าที่ของจิตก็คือ เก็บสั่งสมผลกรรม ผู้ใด คิด พูด ทำ แล้วไม่ผิดกฎหมาย ไม่ผิดศีล หรือไม่ผิดธรรม พฤติกรรมที่ทำแล้วเช่นนี้ ย่อมถูกเก็บไว้ในดวงจิตเป็นกุศลกรรม เมื่อใดที่กุศลกรรมให้ผลย่อมให้ผลเป็นสิ่งที่ดีงาม คือให้ผลเป็นบุญ

ตรงกันข้าม ผู้ใด คิด พูด ทำ แล้วผิดกฎหมาย หรือผิดศีล หรือผิดธรรม พฤติกรรมที่ทำแล้ว ย่อมถูกเก็บสั่งสมไว้ในดวงจิต เป็นอกุศลกรรม เมื่อใดที่อกุศลกรรมให้ผล ย่อมให้ผลเป็นสิ่งที่ไม่ดี คือให้ผลเป็นบาป ซึ่งทำให้ผู้มีกรรมไม่ดีเกิดเป็นความไม่สบายกาย ไม่สบายใจ ดังนั้นพระคุณเจ้าที่ฝึกจิตจนมีกำลังของสติกล้าแข็ง ทุกขณะที่จิตมีการเกิด-ดับย่อมระลึกได้ทันสิ่งที่เข้ากระทบจิต เมื่อใดที่จิตถูกกระทบด้วยกุศลธรรมแล้วอนุโมทนาในกุศลธรรมนั้น บุญย่อมเกิดขึ้นทุกครั้งที่จิตถูกกระทบ

ด้วยเหตุนี้ผู้มีปัญญาเห็นแจ้ง มีปัญญารู้เห็นเข้าใจถูกตรงในทุกสิ่งทุกอย่าง (สัพพัญญู) จึงมีจิตจดจ่ออยู่กับลมหายใจเข้าออกอยู่ทุกขณะและแนะนำให้ผู้อื่นประพฤติตาม ทั้งนี้เพื่อทำให้จิตมีกำลังของสติกล้าแข็งนั่นเอง แล้วปัญญาเห็นถูกตามธรรม คือเห็นสรรพสิ่งที่เข้ากระทบจิต ล้วนดับไปเป็นอนัตตา สรรพสิ่งย่อมไม่ใช่ตัวใช่ตน จิตก็จะปล่อยวางสรรพสิ่งและเข้าสู่ความว่างที่เรียกว่า อุเบกขา ทุกครั้งที่พิจารณาได้เช่นนี้ ปัญญาเห็นแจ้งในสิ่งที่เข้ากระทบจิต ย่อมเกิดขึ้น แล้วบุญเท่านั้นที่จะถูกเก็บสั่งสมอยู่ในจิตวิญญาณ

ก่อน พ.ศ. ๒๕๑๘ ผู้บรรยายมีทั้งกุศลกรรม และอกุศลกรรม หรือพูดให้ชัดก็คือ มีทั้งบุญและบาปถูกเก็บสั่งสมอยู่ในดวงจิต แต่จิตสั่งสมบาปมากกว่าบุญ ทั้งนี้เป็นเพราะจิตมีกำลังของสติอ่อน จิตจึงรับเอาสิ่งกระทบเข้าปรุงเป็นอารมณ์ เมื่อใดมีอารมณ์เกิดขึ้นในดวงจิตแล้ว ส่วนใหญ่เป็นอารมณ์ไม่ดีเกิดขึ้น จิตจึงเก็บสั่งสมบาปไว้มากกว่าบุญ แต่หลัง

จากที่ได้ไปพัฒนาจิตและออกจากวัดมาแล้ว ได้พัฒนาจิตจนมีกำลังของพละ ๕ (ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา) กล้าแข็ง โดยเฉพาะกำลังของสติ สามารถระลึกได้ทันสิ่งที่เข้ากระทบจิตได้เกือบทั้งหมด และมีปัญญาเห็นถูกตามธรรม เห็นว่าสิ่งกระทบไม่ใช่ตัวตน ไม่ใช่ตน จิตจึงไม่รับเอาสิ่งกระทบเข้าปรุงอารมณ์ จิตจึงว่างเป็นอุเบกขาเกือบจะตลอดเวลาที่จิตยังไม่เข้าสู่ภวังค์ ปัจจุบันจึงมีความมั่นใจว่า จิตสั่งสมบุญไว้มากกว่าบาป ถือว่าเป็นการเตรียมตัวตายมายาวนานถึง ๓๕ ปีแล้ว เป็นการเตรียมสั่งสมบุญ คือเป็นอริยทรัพย์นำไปกับจิตวิญญาณได้เมื่อตายทิ้งขันธ์ลาโลกไปแล้ว ส่วนมนุษย์สมบัติเป็นของกำพร้าต้องทิ้งไว้กับโลกเมื่อตาย จึงมิได้ขวนขวายแสวงหาจนมากเกินพอ แสวงหาเท่าที่จะอำนวยประโยชน์ให้พอดีกับชีวิตนี้เท่านั้น

พระคุณเจ้าลองทำใจให้นิ่ง แล้วพิจารณาดูสิว่า แม้กระทั่งร่างกายนี้ เมื่อเกิดแล้วย่อมแก่ เมื่อแก่แล้วย่อมตาย เมื่อตายแล้ว ร่างกายนี้ต้องถูกทิ้งไว้กับโลก ทรัพย์สินเงินทองก็เอาไปไม่ได้ เครื่องนุ่งห่มนี้ก็เอาไปไม่ได้ รวมถึงอัฐบริขารก็ยังต้องทิ้งไว้กับโลก ตัวที่จะจากโลกนี้ไปก็คือ จิตวิญญาณที่มีบุญและบาปสั่งสมอยู่ภายในจิตวิญญาณ จะถูกพลังของกรรมผลักดันให้โคจรไปสู่ภพต่าง ๆ ตามเหตุปัจจัยของกรรมที่มีอยู่ในดวงจิต บุญมีพลังผลักดันจิตไปสู่สุคติภพ ได้แก่ภพอันเป็นที่เกิดของมนุษย์ เทวดา และพรหม ส่วนบาปมีพลังผลักดันจิตไปสู่ทุคติภพหรือภูมิชั่ว อันเป็นภูมิกำเนิดที่ปราศจากความเจริญ ได้แก่ ภพนรก ภพเปรต ภพอสุรกาย และภพติรัจฉาน

ด้วยเหตุนี้ผู้ไม่ประมาทจึงเตรียมพัฒนาจิตให้มีกำลังของสติกล้าแข็ง พัฒนาจิตให้มีกำลังของปัญญาเห็นแจ้งกล้าแข็ง เมื่อสติระลึกได้ทันสิ่งที่เข้ากระทบจิตแล้ว ปัญญาเห็นแจ้งเห็นสิ่งที่เข้ากระทบจิตดับไปตามกฎไตรลักษณ์ บุญจึงเกิดขึ้นและถูกเก็บสั่งสมอยู่ในดวงจิต เป็นสัญญา พระคุณเจ้าต้อง

ถามตัวเองว่า ทุกขณะตื่นมีอารมณ์ดีใจ มีอารมณ์เสียใจ พึงพอใจ ไม่พึงพอใจ เกิดขึ้นกับจิตของพระคุณเจ้าไหม อารมณ์ใดๆ ที่เกิดขึ้นกับจิต เป็นตัวบ่งชี้ให้เห็นว่า จิตมีกำลังของสติอ่อน จึงรับเอาสิ่งกระทบเข้าปรุงอารมณ์ ตรงกันข้าม จิตที่มีกำลังของสติกล้าแข็ง ย่อมเห็นสิ่งที่เข้ากระทบจิตเป็นอนัตตา คือสิ่งกระทบไม่ใช่ตัวใช่ตน จิตจะไม่รับเอาสิ่งกระทบมาเป็นของตน อารมณ์จะไม่เกิด แต่มีจิตว่างเป็นอุเบกขารมณ์

ฉะนั้นจึงต้องดูใจตัวเอง ถามใจตัวเองอยู่ทุกขณะตื่น คนที่มีสติสัมปชัญญะเห็นถูกตรงตามความเป็นจริงแท้ เขาจะไม่มองออกไปข้างนอกเหมือนคนทั่วไป แต่จะกลับมาดูที่ใจของตัวเองว่า ขณะนี้ใจสั่งให้คิด ใจสั่งให้พูด ใจสั่งให้ทำดีหรือไม่ดี ก็ดูที่ใจของตัวเอง ดูขยะคือกิเลสในใจของตัวเอง โดยเฉพาะกิเลสที่ผูกมัดใจให้เราต้องเวียนตายเวียนเกิดไม่รู้จบที่นักปฏิบัติธรรมนิยมเรียกกัว่า สัญโยชน์ หรือ สังโยชน์ ๑๐ ยังมีอำนาจเหนือใจของเราไหม ใจตกอยู่ใต้อำนาจบงการของสังโยชน์ ๑๐ ไหม สังโยชน์สามตัวแรกที่เรียกว่า สักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา สีลัพพตปรามาส ยังมีอยู่ในใจไหม ใครผู้ใดใช้ปัญญาเห็นแจ้งกำจัดกิเลสทั้งสามตัวนี้ให้หมดไปจากใจได้ คือมีใจเป็นอิสระจากสักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา สีลัพพตปรามาสได้ อบายภูมิย่อมถูกปิดสำหรับผู้ที่มีสภาวธรรมในจิตเป็นอิสระเช่นนี้ ดังที่พระโพธิสัตว์ผู้ไม่สามารถลาพุทธภูมิ ได้บอกกับคณะของผู้บรรยายว่า **"ต่อไปนี้โลกจะวิกฤตมากยิ่งขึ้น"** ขอพวกเราอย่าได้ประมาท พัฒนาจิตแล้วปิดอบายภูมิให้ได้ คนที่จะปิดอบายภูมิได้ก็คือคนที่มีจิตเป็นอิสระจากสังโยชน์ทั้งสามขึ้นไป นับแต่พระโสดาบันจนถึงพระอรหันต์ผู้ที่มีสภาวธรรมในดวงจิตเป็นพระโสดาบัน ตายเกิดอีกไม่เกินเจ็ดชาติ ย่อมนำชีวิตเข้าสู่นิพพาน และภายในเจ็ดชาตินี้ จะไม่ลงไปเกิดต่ำกว่าภพมนุษย์ คือจะไม่ลงไปเกิดเป็นสัตว์เดรัจฉาน สัตว์เปรต สัตว์อสุรกาย และสัตว์นรก อย่างนี้จึงจะเรียกว่าปิดอบายภูมิ ตามที่พระนิยตโพธิสัตว์ได้พูดกับคณะของผู้บรรยาย

ผู้ที่ปิดอบายภูมิได้เป็นผู้ที่มีชีวิตปลอดภัย เป็นการเตรียมตัวตายที่วิเศษครับ

แต่การจะทำเช่นนี้ได้ ต้องเจริญสติให้กล้าแข็ง เจริญปัญญาเห็นถูกตามธรรมหรือปัญญาเห็นแจ้งให้กล้าแข็ง ซึ่งสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐานภาคปฏิบัติ เป็นหนทางเข้าถึงความกล้าแข็งในสองสิ่งนั้น แต่คนที่มาเกิดอยู่ในครั้งพุทธกาล เขามีจิตนิ่งมาก่อน เขาเคยบวชเป็นฤาษีโยคีมาก่อน เขาได้พัฒนาจิตให้สงบตั้งมั่นเป็นสมาธิมาก่อนแล้ว จึงไม่มีความจำเป็นต้องมาปฏิบัติกรรมฐานทั้งสองแบบตามที่คนในยุคปัจจุบันปฏิบัติกัน

คนในครั้งพุทธกาลจึงพิจารณาหลักธรรมตามที่พระพุทธเจ้าตรัสสอนโดยแยบคาย ที่เรียกว่า โยนิโสมนสิการ เขาก็สามารถบรรลุดวงตาเห็นธรรมได้ คำว่า **"ดวงตาเห็นธรรม"** หมายถึงเห็นสรรพสิ่งเกิดขึ้น ย่อมมีเหตุที่ทำให้เกิด และเห็นความดับไปของเหตุนั้น สรรพสิ่งจึงดับไปด้วย

อุปติสสะ และโกลิตะ สองนักบวชนอกพุทธศาสนา (ปริพาชก) ได้โยนิโสมนสิการจนเห็นว่า สักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา และสีลัพพตปรามาส ไม่ใช่ตัวใช่ตน จิตจึงเป็นอิสระจากสังโยชน์ทั้งสาม บรรลุความเป็นพระโสดาบันขณะที่ยังเป็นฆราวาส แล้วทั้งสองจึงพากันมาบวชเป็นพระสงฆ์อยู่ในพุทธศาสนาที่มีชื่อว่า พระสารีบุตร และพระมหาโมคคัลลานะตามลำดับ

อิสิทัตตะคนเลี้ยงช้างของพระเจ้าปเสนทิ มีดวงตาเห็นธรรมเป็นพระสกทาคามี

ฆฏิการพรหม ที่นำอัฐบริขารมาถวายเจ้าชายสิทธัตถะในวันออกบวช มีดวงตาเห็นธรรมเป็นพระอนาคามี

ฆราวาสพาหิยะ ที่ได้ฟังธรรมจากพระโอษฐ์บนถนนในเมืองสาวัตถี มีดวงตาเห็นธรรม เป็นพระอรหันต์

ดังนั้น ผู้ไม่ประมาท จึงต้องเตรียมตัวตายด้วยการทำเหตุปัจจุบันให้ดีที่สุด ด้วยการปิดอบายภูมิให้ได้เป็นอย่างน้อย ผู้ไม่ประมาท ไม่ปรารถนา

ไปเกิดเป็นรูปพรหม หรืออรูปพรหมอยู่ในพรหมโลก เพราะรูปพรหมขั้นต่ำสุด (ปาริสัชชาภูมิ) มีอายุขัยยืนยาวถึงหนึ่งในสามของกัป รูปพรหมชั้นสูงสุด (อสัญญีสัตตาพรหม) มีอายุยืนยาวถึงห้าร้อยกัป เว้นไว้แต่ว่า ผู้ไม่ประมาทบางคนไปเกิดเป็นรูปพรหมอยู่ในสุทธาวาสพรหมโลก การณ์จะเป็นเช่นนี้ได้ ผู้นั้นต้องพัฒนาจิตจนเป็นอิสระจากสังโยชน์ทั้งห้า (สักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา สีลัพพตปรามาส กามราคะ และปฏิฆะ) คือบรรลุอริยธรรมเป็นพระอนาคามีได้แล้วจึงจะทำได้ พระอนาคามีเป็นผู้ที่ปิดอบายภูมิได้ และจะไม่ย้อนลงมาเกิดในภพสวรรค์หรือภพมนุษย์อีกต่อไป มีแต่จะพัฒนาจิตให้สูงขึ้นจนเข้าสู่นิพพานเท่านั้น

และสุดท้าย ผู้ไม่ประมาทย่อมมีจิตไม่ยินดีอยู่ในอรูปฌาน ซึ่งตายในอรูปฌานย่อมไปอุบัติเป็นอรูปพรหม ผู้ยังมีสภาวธรรมในดวงจิตเป็นปุถุชน และมีอายุขัยยืนยาวมากนับแต่สองหมื่นกัปจนถึงแปดหมื่นสี่พันกัป เมื่อใดที่กำลังของอรูปฌานเสื่อมลง ยังมีโอกาสไปเกิดเป็นสัตว์อยู่ในภพภูมิของวัฏฏะได้

ผมต้องขออภัยท่านผู้ฟังรวมถึงพระคุณเจ้าทั้งหลายว่า คำว่า "อวิชชา" หมายถึงรู้ไม่จริง หรือไม่รู้จริง ตอนที่ผู้บรรยายได้ไปพัฒนาความรู้ (ปัญญา) สูงสุดในทางโลก คือพัฒนาสุตมยปัญญา และจินตามยปัญญาจนถึงระดับปริญญาเอก ความรู้ที่ได้นั้น คืออวิชชา ซึ่งหากนำมาใช้ส่องทางให้กับชีวิตแล้ว ทำให้ต้องพาชีวิตเวียนตายเวียนเกิดอยู่ในภพต่าง ๆ ของวัฏฏะอย่างไม่จบสิ้น และหากใครผู้ใดนำเอาอวิชชาหรือปัญญาทางโลก มาส่องนำทางให้กับชีวิตแล้ว โอกาสที่ตัวเองจะพบกับความวิบัติก็มีได้เป็นได้

ผมได้เข้าไปบรรยายธรรมให้ผู้ต้องขังฟังในหลายเรือนจำมาแล้ว พบว่ามีผู้ต้องขังที่ใช้ปัญญาทางโลกส่องนำทางให้กับชีวิต ได้นำพาตัวเองไปสู่การถูกจำกัดอิสรภาพ ทั้งนี้เป็นผลมาจากการใช้ความรู้ที่ไม่จริงแท้นั่นเอง ด้วยเหตุนี้ บุคคลผู้มีปัญญาทางโลกส่องนำทางให้กับชีวิต จึงจำเป็นต้อง

เตรียมตัวตายไว้แต่เนิ่นๆ ต้องทำเหตุให้ถูกตรงตามความเป็นจริงแท้ สร้างเหตุที่เป็นกุศลกรรม แล้วกรรมดีที่ทำจะถูกเก็บสั่งสมไว้ในดวงจิตเป็นบุญ บุญชนิดไหนที่ควรทำให้เกิดขึ้น ขึ้นอยู่กับความปรารถนาของแต่ละบุคคล

ผู้ใดกำจัดสังโยชน์ ๓ ให้หมดไปจากใจได้แล้ว เมื่ออายุขัยจำเป็นต้องสิ้นสุดลง จิตวิญญาณจำเป็นต้องออกจากร่าง โดยมีพลังของบุญผลักดันให้ไปเกิดเป็นเทวดาโสดาบันอยู่ในสวรรค์

ผู้ใดกำจัดสังโยชน์ ๕ ให้หมดไปจากใจได้แล้ว เมื่ออายุขัยถึงวาระต้องสิ้นสุดลง จิตวิญญาณจึงต้องออกจากร่าง โดยมีพลังของบุญ ผลักดันให้ไปเกิดเป็นพระพรหมอนาคามี อยู่ในสุทธาวาสพรหมโลก

และสุดท้ายผู้ใดกำจัดสังโยชน์ทั้งสิบให้หมดไปจากใจได้แล้ว จิตย่อมบริสุทธิ์ ปราศจากกิเลส ที่ผูกมัดใจให้ต้องเวียนตาย เวียนเกิดอยู่ในวัฏฏะอีกต่อไป เมื่ออายุขัยของการเป็นมนุษย์ถึงวาระสิ้นสุดลง จิตวิญญาณที่ปราศจากมลทินใด ๆ ปนเปื้อน ย่อมโคจรไปสู่สภาวะที่เรียกว่า นิพพาน ไม่มีพลังใดสามารถดึงดูดจิตที่บริสุทธิ์เช่นนี้ ให้หวนกลับมาเวียนเกิดเวียนตายในภพใด ๆ ของวัฏฏะได้อีก นักปฏิบัติธรรมนิยมเรียกสภาวะเช่นนี้ว่าเป็นการดับของรูป พร้อมกับการดับของนาม ซึ่งหมายถึง ความโลภ ความโกรธ ความหลง ความมีเมตตา สติปัญญา ฯลฯ หมดไปจากใจนั่นเอง

ฉะนั้น ผมจึงพูดว่า อวิชชา คือสิ่งที่ท่านผู้ฟัง คือสิ่งที่พระคุณเจ้าร่ำเรียนกันมาทางโลก จากการฟังการอ่าน เขาเรียกว่า สุตมยปัญญา และจากการคิด พิจารณา วิเคราะห์ วิจัย หรือจินตนาการด้วยจิต เขาเรียกว่า จินตามยปัญญา ปัญญาทั้งสองระดับนี้ ให้ผลเป็นความจำหรือสัญญา ซึ่งเป็นอวิชชา ผู้ใดสร้างและสั่งสมไว้ในดวงจิต ย่อมหนีไม่พ้นกับการนำพาชีวิตเวียนตายเวียนเกิดอยู่ในวัฏฏะอย่างไม่จบสิ้น

ในครั้งพุทธกาล มีภิกษุอยู่รูปหนึ่ง เป็นที่รู้จักของคนหมู่มาก

(ป๊อปปูล่าร์) ภิกษุรูปนี้ชื่อ ติสสภิกษุ เป็นที่รู้จักนิยมชมชอบของภิกษุหมู่มาก และชอบเสวนาอยู่กับมนุษย์ผู้บวชเป็นภิกษุด้วยกัน ติสสภิกษุมิได้ปฏิบัติธรรมขั้นสูงสุด ปฏิบัติธรรมเพียงแค่สมถกรรมฐานจนสามารถพัฒนาจิตให้เข้าถึงความตั้งมั่นเป็นสมาธิแน่วแน่ คือสมาธิในระดับที่เป็นรูปฌานละเอียด เมื่ออายุขัยเวียนบรรจบ ติสสภิกษุได้ตายไป จิตวิญญาณจึงถูกพลังของรูปฌานที่หนึ่งอย่างละเอียดผลักดันให้โคจรให้ไปเกิดเป็นติสสมหาพรหม อยู่ในพรหมโลกชั้นที่ ๓ (มหาพรหมาภูมิ) หลังจากที่ติสสภิกษุตายไปแล้ว พระมหาโมคคัลลานะอัครสาวกเบื้องซ้ายของพระพุทธโคดมประสงค์ใคร่จะรู้ว่าติสสภิกษุตายแล้วไปเกิดอยู่ที่ไหน ไปเกิดอยู่ในภพภูมิใด พระมหาโมคคัลลานะจึงเข้าฌานแล้วถอนจิตออกจากความทรงฌานพร้อมกับอธิษฐานขอเห็นติสสภิกษุว่าตายแล้วไปเกิดอยู่ในภพภูมิใด ชั่วขณะหดแขนและยืดแขนออก กายทิพย์ของพระมหาโมคคัลลานะได้ไปนั่งอยู่หน้าวิมานของมหาพรหมองค์หนึ่ง มหาพรหมองค์นั้นได้เข้ามากราบพระมหาโมคคัลลานะองค์อรหันต์ หลังจากสนทนาวิสาสะกันแล้ว จึงได้รู้ว่ามหาพรหมองค์นั้นคือติสสมหาพรหม ผู้มีอดีตเป็นติสสภิกษุนั่นเอง เหตุที่ติสสมหาพรหมจำรูปลักษณะของพระมหาโมคคัลลานะได้ เพราะสัญญาเก่ายังเก็บฝังอยู่ในดวงจิต แต่จิตของพระมหาโมคคัลลานะ ไม่มีสัญญาใหม่ของติสสมหาพรหม จึงไม่รู้จักว่าพรหมองค์นี้เป็นใคร หลังจากการสนทนากันแล้วจึงได้ทราบว่าพรหมองค์นี้คืออดีตติสสภิกษุนั่นเอง ท่านมหาโมคคัลลานะได้ถามติสสมหาพรหมว่า

พระมหาโมคคัลลานะ : ในฐานะที่ท่านเป็นที่รู้จักกันมากในหมู่เทวดา ท่านพอจะบอกวิธีดูลักษณะว่า เทวดาองค์ใดเป็นเทวดาโสดาบันให้ข้าพเจ้าทราบได้ไหม

ติสสมหาพรหม : พระคุณเจ้า เทวดาองค์ใดมีศีลไม่ขาด ไม่ทะลุ ไม่ด่าง ไม่พร้อย และมีจิตมั่นคงในพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เทวดาองค์นั้น

เป็นเทวดาโสดาบัน ซึ่งมีอยู่ในสวรรค์ทุกชั้น นับแต่จาตุมหาราชิกาขึ้นไป ถึงดาวดึงส์ ยามา ดุสิต นิมมานนรดี และปรนิมมิตวสวัตตี

จากการสนทนาระหว่างติสสมหาพรหมกับพระมหาโมคคัลลานะ ก็เป็นอันเชื่อมั่นได้ว่า พระคุณเจ้ารูปใด ถ้ามีศีลที่ไม่ขาด ไม่ทะลุ ไม่ด่าง ไม่พร้อย คุมใจอยู่ทุกขณะตื่น และมีจิตมั่นคงอยู่ในพระรัตนตรัย เมื่อนำตนเข้าปฏิบัติธรรม จิตย่อมเข้าถึงธรรมได้ง่าย ท่านผู้ฟังธรรมรวมถึงพระคุณเจ้ารูปใด ปฏิบัติซ้ำแล้วซ้ำเล่า แต่ยังเข้าไม่ถึงธรรม เข้าได้เพียงสมาธิประเดี๋ยวประด๋าว (ขณิกสมาธิ) สมาธิจวนแน่วแน่ (อุปจารสมาธิ) ยังเข้าไม่ถึง ก็ไม่สามารถพัฒนาจิตให้เกิดปัญญาเห็นแจ้งได้

พระพุทธโคดมได้ตรัสไว้ในไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ ปัญญา ซึ่งมีความหมายว่า จิตที่มีศีลเป็นบ่อเกิดของสมาธิ จิตที่มีสมาธิเป็นบ่อเกิดของปัญญา ปัญญาตัวนี้ไม่ใช่ปัญญาทางโลก ไม่ใช่ปัญญาหรือความรู้ที่ได้จากการเรียนจนจบเปรียญธรรม ๙ ประโยค แต่เป็นปัญญาเห็นถูกตามธรรมหรือปัญญาเห็นแจ้ง

ดังนั้นคำสนทนาระหว่างติสสมหาพรหมกับพระมหาโมคคัลลานะ ก็สามารถเอามาเป็นเครื่องวัดใจของมนุษย์ได้ ผู้ใดมีศีลไม่ขาด ไม่ทะลุ ไม่ด่าง ไม่พร้อย คุมใจอยู่ ทุกขณะตื่นและมีจิตมั่นคงอยู่ในพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เมื่อนำตัวเข้าปฏิบัติธรรมแล้ว ย่อมมีจิตตั้งมั่นเป็นสมาธิได้ง่าย และย่อมเข้าถึงปัญญาเห็นแจ้งได้ง่าย ซึ่งเรื่องนี้พิสูจน์ได้ในครั้งที่ผู้บรรยายไปปฏิบัติธรรมอยู่กับท่านเจ้าคุณโชดก ปฏิบัติสมถภาวนา (พองหนอ-ยุบหนอ) ได้เจ็ดวัน ก็สามารถนำจิตเข้าถึงความตั้งมั่นเป็นสมาธิสูงสุด (อัปปนาสมาธิ) หรือที่เรียกว่า สมาธิระดับฌาน ท่านเจ้าคุณฯ ได้บอกกับผู้บรรยายว่า ในทางปริยัติแล้ว เขาเอาศีลคุมกายกับวาจา แต่ในทางปฏิบัติ ถ้าไม่เอาศีลลงคุมให้ถึงใจ จิตย่อมหวั่นไหว ไม่สามารถพัฒนาจิตให้เกิดเป็นสมาธิได้ ผู้บรรยายมีความศรัทธาในครูบาอาจารย์ผู้มีประสบ-

การณ์ตรงในธรรม จึงได้เอาศีลลงคุมใจ ทำให้ใจมีสัจจะ แล้วเร่งความเพียรในการปฏิบัติธรรม ผู้ใดมีศีลและมีสัจจะ ผู้นั้นมีกายศักดิ์สิทธิ์และมีจิตศักดิ์สิทธิ์ ผู้มีความศักดิ์สิทธิ์เมื่อพูดอะไรแล้วเป็นไปอย่างที่พูด เมื่อทำอะไรแล้วเป็นไปอย่างที่ทำ และเมื่อคิดอะไรแล้วเป็นไปอย่างที่คิด ผู้บรรยายปฏิบัติสมถภาวนาอยู่เพียงเจ็ดวัน ก็สามารถเข้าถึงสมาธิสูงสุด ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาอยู่นานถึงสามสิบวัน ก็สามารถเข้าถึงปัญญาเห็นถูกตรงตามธรรม ไม่มีสิ่งใดที่ไม่รู้ รู้ทุกเรื่อง มีจิตสัมผัสได้ และในวันสุดท้ายที่ไปลาสิกขาออกมาอยู่ในเพศฆราวาส ท่านเจ้าคุณฯได้บอกให้ผู้บรรยายรักษาของดีที่ได้ไปตลอดชีวิต นี่ก็รักษาของดีมานานถึง ๓๕ ปีเศษแล้ว ของดีนั้นยังคงมีอยู่กับใจ และมีเพิ่มมากขึ้นจนทุกวันนี้

เหตุที่เป็นเช่นนี้ เพราะได้พัฒนา พละ ๕ (สัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา) อยู่ทุกวัน จึงทำให้จิตมีสติกล้าแข็ง ระลึกได้ทันเกือบทุกสิ่งที่เข้ากระทบจิต และมีปัญญาเห็นแจ้งเฉียบคม เห็นสิ่งที่เข้ากระทบจิตทุกเรื่องเป็นอนัตตา ซึ่งส่งผลให้จิตว่าง เป็นอุเบกขา มีกำลังความเพียรเต็มร้อย มีความขี้เกียจเป็นศูนย์ มีกำลังศรัทธาสูงสุด เหล่านี้เป็นเหตุให้จิตมีพลังที่สามารถต้านทานอำนาจของมารได้ จึงรักษาของดีตามที่เจ้าคุณฯ กล่าวไว้มานานถึง ๓๕ ปี และจะยังคงรักษาของดีต่อไป ตราบเท่าที่รูปขันธ์ ยังเป็นเครื่องมือให้จิตได้ใช้ทำงานเผยแพร่ธรรมวินัยในพุทธศาสนาให้เข้าสู่ใจของพุทธศาสนิกให้มากที่สุด ด้วยความไม่เชื่อคำสอนในพุทธศาสนา แล้วไปพิสูจน์จนเข้าถึงปัญญาสูงสุดระดับโลกิยะ (อภิญญา ๕) และระดับโลกุตตระ (ญาณ ๑๖) จนกระทั่งมีธรรมวินัยสถิตอยู่ในใจทุกขณะตื่น จึงได้ระลึกถึงคุณของพระพุทธโคดม ระลึกถึงคุณของพระเจ้าอโศกมหาราชที่เป็นต้นเหตุนำพุทธศาสนามาสู่สุวรรณภูมิ และได้ตอบแทนคุณด้วยการเผยแพร่ธรรมอยู่จนปัจจุบันนี้

สิ่งต่าง ๆ ที่ผู้บรรยายบอกเล่ามา เป็นเรื่องจริงแท้ พึงอย่าปลงใจ

เชื่อตามหลักกาลามสูตร แต่หากผู้ใดประสงค์จะพิสูจน์สัจธรรมนี้ ว่าเป็นจริงเท็จประการใด ต้องพัฒนาจิตตนเองให้เข้าถึงปัญญาสูงสุดระดับโลกิยะ และให้เข้าถึงปัญญาสูงสุดระดับโลกุตตระได้เมื่อใดแล้ว ความจริงย่อมถูกเปิดเผย และความศรัทธาย่อมเกิดขึ้น ใครผู้ใดปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานจนเข้าถึงความจริงแท้ของชีวิตได้แล้ว ย่อมได้ชื่อว่าเป็นการเตรียมตัวตายอย่างมีคุณค่า

ผู้บรรยายได้เตรียมตัวตายมากว่า ๓๕ ปีแล้วสั่งสมแต่บุญไว้ในดวงจิต ไม่ทำจิตให้มีบาปสั่งสม เหตุที่ทำเช่นนี้เพราะจำเป็นต้องขึ้นไปบอกเพื่อนเก่าที่อยู่ในสุคติโลกสวรรค์ มิให้ความโลภ โกรธ และหลง มีอำนาจครอบครองใจ ซึ่งจะเป็นเหตุนำพาจิตวิญญาณไปเกิดเป็นสัตว์อยู่ในทุคติภพ (เดรัจฉาน เปรต อสุรกาย และสัตว์นรก) ใครผู้ใดปรารถนาใคร่รู้ว่า ผู้บรรยายเตรียมตัวไปเกิดใหม่ในภพภูมิใด สามารถตามไปดูได้ ด้วยการทำเหตุให้ถูกตรงกับผู้บรรยายหรือพัฒนาคุณธรรมให้เสมอกัน แล้วจะรู้กันโดยไม่ต้องสื่อด้วยวาจา เข้าใจไหมครับ

การบรรยายในวันนี้ ขอยุติเพียงเท่านี้ เวลาที่เหลืออีกเล็กน้อย ผมกันเวลาไว้ตอบปัญหา พระคุณเจ้ารูปใด มีปัญหาใคร่ซักถามให้เกิดความกระจ่างขึ้นกับใจโปรดปุจฉา และผมจะวิสัชนาถวายให้เข้าใจ ในฐานะที่เป็นฆราวาส ผมมีศีลคุมใจอยู่ ๕ ข้อ สามารถตอบปัญหาได้มากกว่าพระคุณเจ้า ซึ่งต้องรักษาศีลถึง ๒๒๗ ข้อ บางเรื่องพระคุณเจ้ารู้ แต่ไม่สามารถตอบได้ เพราะหากตอบออกไปแล้ว เป็นการละเมิดวินัยที่พระภิกษุผู้สาวกของพระพุทธเจ้าจำเป็นต้องรักษาไว้ ให้มีอยู่กับใจ ขณะที่รอปัญหาอยู่นี้ ผู้บรรยายขออนุญาตเล่าต่อไปว่า วันก่อนมีพระอริยสงฆ์มาจากภาคอีสานมีญาติธรรมเข้าไปถวายภัตตาหาร พอรับประเคนเสร็จเรียบร้อยแล้ว พระสงฆ์รูปนั้นได้ชี้มาที่ผู้บรรยาย แล้วพูดกับญาติธรรมว่า เอาอาหารไปถวายองค์นั้นด้วย ผู้ที่พัฒนาจิตดีแล้ว สามารถหยั่งรู้วาระจิตของผู้อื่นได้ โดย

ไม่ต้องสนทนากันด้วยวาจา หนังสือที่พระคุณเจ้าได้รับแจกในวันนี้ก่อนการบรรยาย เป็นเรื่อง **"ถึงโสดาบันในชาตินี้"** หนังสือเล่มนี้เกิดขึ้นได้โดยมีผู้กำหนดให้ผู้บรรยายพูดในงานแสดงธรรมของชมรมกัลยาณธรรม ณ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลบพิตรพิมุข ทุ่งมหาเมฆ คนที่กำหนดหัวข้อเรื่องให้ผู้บรรยายพูด เขาคงจะรู้วาระจิตของผู้บรรยาย โดยผู้บรรยายเองไม่เคยพูดว่าตัวเองเข้าถึงความเป็นพระโสดาบันนะครับ แต่ทุกสิ่งที่คัดและพิมพ์ออกมาเป็นตัวหนังสือนี้ ได้คัดออกมาจากใจของผู้บรรยาย สภาวธรรมในดวงจิตเป็นเช่นไร สิ่งที่อ่านพบในหนังสือก็เป็นเช่นนั้น ผมขอยุติเรื่องนี้ไว้ก่อน สารธรรมในหนังสือเป็นเช่นไร หากพระคุณเจ้าประสงค์จะทราบ โปรดสละเวลาเพียงเล็กน้อย ก็สามารถทราบได้ แต่ยังไม่ดีเท่ากับนำตัวเองเข้าไปพิสูจน์สัจธรรมดังกล่าว หากเข้าถึงความเป็นจริงแท้ได้แล้วจะเป็นคุณอย่างมากกับพุทธศาสนา

ต้นเหตุที่ผมได้มาทำหน้าที่เผยแพร่สัจธรรมในพุทธศาสนา ก็เนื่องด้วยก่อนมาเกิดเป็นมนุษย์ในชาตินี้ ด้วยอธิษฐานจะมาช่วยเพื่อนผู้เคยเป็นสหธรรมิกกันมาก่อนในอดีต เมื่อได้มาเกิดเป็นมนุษย์ และมาพบกันในชาตินี้แล้ว จงมีสติระมัดระวัง มิให้ความโลภ ความโกรธ และความหลงเข้ามามีอำนาจเหนือใจ เพราะกิเลสใหญ่ทั้งสามตัวนั้น มีพลังผลักดันจิตวิญญาณที่หลุดออกจากร่าง ให้โคจรไปเข้าอยู่อาศัยในร่างของสัตว์ที่อยู่ในทุคติภพ (สัตว์เดรัจฉาน สัตว์เปรต สัตว์อสุรกาย และสัตว์นรก) ได้ ตรงกันข้าม ผู้ที่เว้นประพฤติอกุศลกรรมอย่างน้อยห้าอย่าง ดังที่ระบุไว้ในศีล ๕ อยู่เนืองนิตย์ เมื่อจิตวิญญาณหลุดออกจากร่างนี้ เพื่อไปหาร่างใหม่อยู่อาศัย พลังของคุณธรรมในศีล ๕ ย่อมผลักดันจิตวิญญาณให้โคจรเข้าไปอยู่อาศัยในร่างที่เป็นมนุษย์

หากบำเพ็ญทานและรักษาศีล หรือประพฤติกุศลกรรมบถ ๑๐ (เว้นจากการทำลายชีวิต เว้นจากการถือเอาของที่เขามิได้ให้ เว้นจากการ

ประพฤติผิดในกาม เว้นจากการพูดเท็จ เว้นจากการพูดส่อเสียด เว้นจากการพูดคำหยาบ เว้นจากการพูดเพ้อเจ้อ ไม่โลภคอยจ้องอยากได้ของเขา ไม่คิดร้ายเบียดเบียนเขา และเห็นชอบตามคลองธรรม) อยู่ตลอดชีวิต เมื่อจิตหลุดออกจากร่าง เพื่อไปหาร่างใหม่อยู่อาศัย คุณธรรมของศีลและทาน หรือคุณธรรมในกุศลกรรมบถ ๑๐ ย่อมมีพลังผลักดันจิตวิญญาณให้โคจรไปเข้าอยู่อาศัยในร่างของเทวดาที่อยู่ในภพสวรรค์

และผู้ใดพัฒนาจิต (สมถภาวนา) จนสามารถเข้าถึงความตั้งมั่นเป็นสมาธิแน่วแน่ (ฌาน) แล้วตายในขณะที่จิตยังทรงอยู่ในฌาน พลังของฌานย่อมผลักดันจิตวิญญาณให้โคจรไปเข้าอยู่อาศัยในร่างที่อยู่ในพรหมโลก นอกจากนี้คุณธรรมในศีล ๕ ยังเป็นฐานให้จิตพัฒนาจนเข้าถึงอริยธรรมของการมีสภาวธรรมในดวงจิตเป็นพระโสดาบัน และพระสกทาคามีได้ แต่หากใคร ผู้ใดปรารถนาพัฒนาจิตให้บรรลุอริยธรรมสูงกว่านี้ต้องมีศีล ๘ ลงคุมใจได้แล้ว ความเป็นพระอนาคามี จึงจะเกิดขึ้นได้

สุดท้ายผู้ใดปรารถนาพัฒนาจิตให้เข้าถึงความเป็นพระอริยบุคคลสูงสุด (พระอรหันต์) ต้องมีศีลอย่างน้อย ๑๐ ข้อ ลงคุมให้ถึงใจ ดังนั้นในครั้งพุทธกาล จึงมีบุคคลผู้มีศีลเพียง ๑๐ ข้อคุมใจ สามารถบรรลุอรหันต์ได้ อาทิ สามเณรทัพพะ สามเณรโสปากะ สามเณรีอุตตรา สามเณรีอุตตมา ฯลฯ ผู้ที่บวชเป็นภิกษุต้องมีศีล ๒๒๗ ข้อคุมใจ และผู้ที่บวชเป็นภิกษุณีต้องมีศีล ๓๑๑ ข้อคุมใจ จึงจะสามารถพัฒนาจิตให้บรรลุอริยธรรม นับแต่เบื้องต้นจนถึงสูงสุดได้

ปุจฉา–วิสัชนา

ศาสนาพุทธ เป็นศาสนาแห่งเหตุและผล ผู้ใดทำเหตุให้ถูกตรงในวันนี้ผลถูกตรงย่อมเกิดขึ้นในกาลข้างหน้าแน่นอน การบรรยายจึงขอยุติลงเพียงเท่านี้ พระคุณเจ้ารูปใดมีปัญหาสามารถปุจฉาได้ด้วยการยกมือให้

ทราบ แล้วจะมีคนนำไมค์ลอยไปถวายให้ท่านได้พูดซักถามปัญหา

พระคุณเจ้า : ถามปัญหาส่วนตัวได้ไหมครับ?

ผู้บรรยาย : ได้ครับแต่ขอให้ถามดัง ๆ เพื่อให้พระคุณเจ้ารูปอื่น ได้ทราบถึงปัญหาที่ถาม

พระคุณเจ้า : ความโลภ ความโกรธ ความหลง กิเลสตัวไหนใหญ่ที่สุดและมีความสำคัญที่สุด

ผู้บรรยาย : ความโกรธเป็นกิเลสตัวใหญ่ที่สุด และมีความสำคัญที่สุด เพราะความโกรธ (โทสะ) มีพลังผลักดันจิตวิญญาณให้โคจรลงไปเกิดเป็นสัตว์อยู่ในภพนรกได้

ความโลภ หรือ ความอยากได้ เป็นกิเลสที่มีความสำคัญรองลงมา เพราะมีพลังผลักดันจิตวิญญาณให้ไปเกิดเป็นสัตว์อยู่ในภพเปรตได้

ความหลง (โมหะ) มีความสำคัญน้อยสุด เมื่อเทียบกับกิเลสมารสองตัวแรก แต่แก้ได้ยากที่สุด ผู้ใดพัฒนาจิต (วิปัสสนาภาวนา) จนหมดความไม่รู้จริงหรือ คือหมดอวิชชาได้ ผู้นั้นก็พ้นทุกข์ คือนำพาชีวิตเข้าสู่พระนิพพานได้

ส่วนความโลภ แก้ไขได้ไม่ยาก และไม่ง่าย ผู้ใดพัฒนาจิตจนเกิดปัญญาเห็นแจ้ง แล้วใช้ปัญญาเห็นแจ้งดับขันธ์ ๕ ได้ อัตตาย่อมดับเป็นอัตโนมัติ แล้วความโลภจะไม่เกิดอีกต่อไป และผู้ใดประพฤติตนเป็นผู้ให้สิ่งดีงามเป็นทานอยู่เสมอ ความโลภย่อมดับไป แต่ไม่เที่ยงแท้แน่นอนเท่ากับวิธีการแรก

ความโกรธ หมายถึงความโมโห ความไม่พอใจ วิธีกำจัดความโกรธทำได้ง่ายสุด ถ้าเป็นคนธรรมดาก็ให้อภัยเป็นทาน เขาด่าเรา เขาว่าเราไม่ดี เขานินทาเรา ต้องให้อภัย ช่างมันเถอะ เดี๋ยวก็ตายจากกันไปแล้ว ผู้ใดให้อภัยในทุกสิ่งที่เป็นเหตุขัดใจได้ ผู้นั้นย่อมมีเมตตาเกิดขึ้น และถูก

เก็บสั่งสมไว้ในดวงจิตเป็นเมตตาบารมี คนมีเมตตามีอารมณ์สงบและเย็น ทำให้โทสะหายไปเป็นปลิดทิ้ง และหากผู้ใดพัฒนาจิตจนเกิดปัญญาเห็นแจ้ง ให้พิจารณาความโกรธตามกฎไตรลักษณ์จนหมุนเข้าสู่อนัตตา จิตย่อมปล่อยวางความโกรธลงได้ หรือหากพัฒนาจิตจนมีกำลังของสติและปัญญาเห็นแจ้งกล้าแข็ง เมื่อสิ่งขัดใจเข้ากระทบจิต ย่อมเห็นสิ่งขัดใจดับไปตามกฎไตรลักษณ์ แล้วอารมณ์โทสะจะไม่เกิดขึ้น วิธีนี้เป็นการป้องกันความโกรธมิให้เกิดขึ้นครับ

นิมนต์ครับพระคุณเจ้าที่ยกมือ เดี๋ยวเจ้าหน้าที่กำลังนำไมค์ลอยไปถวายครับ

พระคุณเจ้ารูปที่ ๒ : ขอโอกาสถามอาจารย์ว่า สภาวธรรมในดวงจิตขณะเราปฏิบัติธรรม เราไม่สามารถรู้ได้ว่าสภาวธรรมในดวงจิตของเราเข้าถึงระดับไหน อาตมาใช้พุทธานุสติกับอานาปานสติควบคู่กัน พอนั่งไปได้ประมาณ ๒๐ ถึง ๓๐ นาที ร่างกายจะเกิดอาการกระตุก เหมือนกับจิตเราดิ่งลงแล้วเกิดสภาวะที่ไม่รู้อะไรเลย คือเงียบเหมือนดิ่งจมลงไป แต่พอจิตกลับเข้ามาสู่สภาวะปรกติจึงรู้ตัว ถามว่าตอนที่จิตดิ่งจมลงไปนั้น จิตเราอยู่ในสภาวะไหนครับ

ผู้บรรยาย : ผู้ใดเริ่มปฏิบัติธรรมและเข้าถึงสภาวธรรมเช่นนี้ ย่อมมองไม่ออกว่า จิตเริ่มเข้าสู่สมาธิระดับต้น อาการกระตุกของร่างกายเหมือนจิตดิ่งจึงเกิดขึ้น ผู้ที่ผ่านประสบการณ์เช่นนี้มาก่อน เช่น ครูบาอาจารย์ที่เคยปฏิบัติกรรมฐานแล้วเข้าถึงธรรมได้แล้ว เขาจึงจะรู้สภาวะจิตของผู้ปฏิบัติธรรมว่า เข้าถึงธรรมระดับไหน ด้วยเหตุนี้จึงต้องมีการสอบอารมณ์ของผู้เข้าปฏิบัติธรรม

พระคุณเจ้าฯ : อาตมาไม่เคยสอบอารมณ์ครับ

ผู้บรรยาย : บุคคลผู้ไปเกิดอยู่ในครั้งพุทธกาลเป็นผู้ผ่านประสบการณ์มา

มาก จึงมีบุญบารมีสั่งสมอยู่ในดวงจิตมาก เขาเหล่านั้นเพียงแค่ได้ฟังคำที่ผู้รู้มาบอกกล่าว แล้วโยนิโสมนสิการ ก็สามารถปริวรรตจิตให้เข้าถึงดวงตาเห็นธรรมได้ แต่คนที่มาเกิดอยู่ในครั้งปัจจุบันเป็นผู้มีบุญบารมีสั่งสมมาน้อยกว่า จึงจำเป็นต้องมีการสอบอารมณ์จากครูผู้สอนกรรมฐาน ที่เป็นผู้รู้และมีประสบการณ์ในการพัฒนาจิตมาก่อน อารมณ์ใดเกิดขึ้นไม่ถูกตรงตามธรรมที่จะนำไปสู่ความพ้นทุกข์ ครูจะแก้ไขให้ แล้วศิษย์ผู้ฝึกกรรมฐานต้องนำคำชี้แนะไปปรับแก้ไขให้ถูกต้อง ส่วนอารมณ์ใดเกิดขึ้นแล้วเป็นไปตามคลองธรรม ครูจะนำการปฏิบัติที่ก้าวหน้ายิ่งขึ้นมาบอกกล่าวให้ศิษย์นำไปประพฤติปฏิบัติ นี่คือจุดประสงค์ของการสอบอารมณ์

พระคุณเจ้าฯ : อาตมาเข้าใจแล้ว และจะลงมือปฏิบัติตั้งแต่วันนี้ และจะพยายามหาครูบาอาจารย์ที่มีประสบการณ์ตรงมาชี้นำสั่งสอนครับ

ผู้บรรยาย : ก่อนลงมือปฏิบัติธรรม พระคุณเจ้าต้องทำเหตุให้ตรงดังนี้นะครับ

๑. สร้างมหาทาน เช่น ตั้งโรงทานแก่คนหมู่มาก หรือจัดอาหารเลี้ยงพระสงฆ์หมู่มาก หรือเลี้ยงพระสงฆ์ยาวนาน ๗ วัน

๒. อธิษฐานว่า ขอให้ได้พบครูบาอาจารย์ของตนเอง คือตั้งจิตปรารถนาให้ได้พบ และได้สั่งสอนการปฏิบัติธรรมที่ถูกตรง

เรื่องในทำนองนี้ เคยมีหมอคนหนึ่งได้ถามผู้บรรยายว่า แล้วผมจะพบครูบาอาจารย์ของผมได้ที่ไหน ผู้บรรยายได้ตอบเขาไปว่า “หมอต้องสร้างมหาทานแล้วอธิษฐานขอพบครูบาอาจารย์ที่จะมาสั่งสอนธรรมให้กับตน” เมื่อเหตุปัจจัยลงตัว ปรากฏว่ามีอยู่วันหนึ่ง เขาได้ไปรักษาอาการอาพาธให้กับพระนิยตโพธิสัตว์รูปหนึ่ง พระโพธิสัตว์รูปนั้นได้พูดขึ้นว่า “เราพบกันแล้วใช่ไหม”

พระคุณเจ้า : ต้องอธิษฐานก่อนใช่ไหม?

ผู้บรรยาย : ถูกแล้วครับพระคุณเจ้า การอธิษฐานคือการตั้งจิตปรารถนา

ให้บรรลุในสิ่งที่ดีงาม เมื่อใดที่เหตุปัจจัยถึงพร้อม การอธิษฐานนั้นจึงจะเป็นจริง

ดังตัวอย่างเจ้าชายสุมนะ เคยอธิษฐานให้ได้เป็นพุทธอุปัฏฐากในพระพุทธเจ้าพระองค์ใดพระองค์หนึ่ง จึงได้มาเกิดเป็นพระอานนท์อยู่ในครั้งพุทธกาล และได้รับแต่งตั้งให้เป็นพุทธอุปัฏฐากประจำพระพุทธเจ้าโคดม

ในครั้งที่พระทีปังกรได้มาตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้า สุมิตตาลูกสาวพราหมณ์ได้อธิษฐานขอเป็นบาทบริจาริกาของสุเมธฤาษีทุกชาติที่เป็นไปได้ และอธิษฐานให้บรรลุธรรมนั้นด้วย ต่อมาสุเมธฤาษีได้มาเกิดเป็นเจ้าชายสิทธัตถะ ได้ปฏิบัติธรรมจนตรัสรู้เป็นพระพุทธโคดม ส่วนสุมิตตาลูกสาวพราหมณ์ได้มาเกิดเป็นเจ้าหญิงยโสธรา ได้อภิเษกสมรสเป็นมเหสีของเจ้าชายสิทธัตถะ (อดีตพระพุทธโคดม) ได้ฟังธรรมจากพระโอษฐ์แล้ว บรรลุโสดาปัตติผลในขณะยังเป็นฆราวาส ต่อมาได้บวชเป็นภิกษุณีปฏิบัติธรรมได้เพียง ๑๕ วัน ก็บรรลุอรหัตตผลสมดังคำอธิษฐานที่ได้กระทำไว้แต่ครั้งอดีต

พระคุณเจ้าฯ : อาตมาได้พบพระรูปหนึ่ง ท่านเป็นหลานของหลวงปู่ชา ท่านชื่อว่า พระอาจารย์กัณหา สุขกาโม โยมแม่ของอาตมาเล่าให้ฟังว่า ท่านได้บรรลุธรรมแล้ว จะไม่สอนใคร แต่เมื่ออาตมาไปกราบท่าน ท่านบอกว่าขอให้เสร็จภารกิจก่อน แล้วให้มาหา คือท่านรับปากว่าจะสอนแต่ท่านยังมีภาระอยู่

ผู้บรรยาย : ครับหลวงพ่อกัณหา ท่านมีความรู้ถูกตรงตามธรรมวินัย เหตุที่ท่านไม่สอน เพราะงานท่านเยอะ ท่านให้พระรูปอื่นสอนแทน พระในวัดของท่านบางรูปสอนได้

พระคุณเจ้าฯ : แต่ท่านบอกว่าให้อาตมาไปหา

ผู้บรรยาย : ไปสิครับ เมื่อท่านมีเวลาว่างเมื่อไร ท่านสามารถสอนได้ พระอริยบุคคลที่บรรลุธรรมแล้ว ท่านจะพูดสั้นๆ อย่างหลวงพ่อจิตที่อยู่จังหวัด

สงขลา ท่านพูดสั้นเพียงประโยคหรือสองประโยคก็จบ

พระคุณเจ้าฯ : คือท่านรู้ใจผู้ฟัง

ผู้บรรยาย : พระอภิญญาทุกรูป รู้ใจได้ด้วย เจโตปริยญาณ เพียงแต่ว่าท่านจะพูดหรือไม่เท่านั้น

พระคุณเจ้าฯ : อาตมาถามว่า หลวงพ่อกัณหาท่านทรงอภิญญา ใช่ไหม

ผู้บรรยาย : ใครจะมีสภาวธรรมในดวงจิตเป็นอย่างไรก็เป็นเรื่องของเขา จิตของพระคุณเจ้าก็เหมือนกัน หากพัฒนาจนเข้าฌานได้แล้ว นำจิตออกความทรงฌาน เจโตปริยญาณย่อมเกิดได้เป็นอัตโนมัติ ซึ่งถือว่าเป็นเรื่องปรกติของผู้ที่พัฒนาจิตจนเข้าถึงสมาธิสูงสุด (อัปปนาสมาธิ) ผมเคยหลงความรู้สูงสุดที่เรียกว่า โลกิยอภิญญามายาวนานถึง ๗ ชาติ เพิ่งจะมาเปลี่ยนได้ชาตินี้ ด้วยการเจริญวิปัสสนาภาวนาจนเกิดปัญญาเห็นแจ้ง แล้วจึงได้รู้ว่า โลกิยอภิญญานั้น มิได้ทำให้พ้นทุกข์

พระคุณเจ้าฯ : อาตมามีโอกาสจะบรรลุธรรมไหม?

ผู้บรรยาย : ทุกคนที่มีศรัทธาในคุณธรรมย่อมมีโอกาสบรรลุธรรมได้ เมื่อตัวเองเข้าปฏิบัติธรรมโดยมีศีล มีสัจจะ มีความเพียรเป็นแรงสนับสนุน มีสติ ตั้งจิตให้เป็นบวกอยู่เสมอเหมือนดังที่พระโพธิสัตว์ได้อธิษฐานไว้ว่า **“คำว่า ไม่มี ไม่ดี ไม่ได้ ไม่สบาย จงอย่าได้เกิดขึ้นกับข้าพเจ้า”** เมื่อบำเพ็ญบารมีตัวใดก็ตาม ท่านก็รับผลสมคำอธิษฐาน ดังนั้น พระคุณเจ้าต้องตั้งโปรแกรมจิตให้เป็นบวกว่า การปฏิบัติธรรมต้องได้ผลแห่งธรรมนั้น คือปฏิบัติสมถภาวนาแล้ว จิตต้องเข้าถึงความตั้งมั่นเป็นสมาธิ ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาแล้วจิตต้องเข้าถึงปัญญาเห็นแจ้ง

พระคุณเจ้าฯ : อาตมาเป็นคนขี้กลัว

ผู้บรรยาย : กลัวอะไรครับท่าน

พระคุณเจ้าฯ : เมื่อไปนั่งปฏิบัติธรรมลำพังรูปเดียวแล้วมักจะกลัวผี

ผู้บรรยาย : หากพระคุณเจ้ากลัวผี โปรดหาเวลาไปอ่านหนังสือทางสายเอกของผมแล้ว พระคุณเจ้าจะได้เข้าถึงความจริงของความกลัว เมื่อปีพุทธศักราช ๒๕๑๘ ผมไปบวชเป็นภิกษุ ปฏิบัติธรรมอยู่ที่วัดมหาธาตุฯ ท่าพระจันทร์ กรุงเทพฯ เจอผีตัวจริงมาบีบคอแล้วจึงเข้าถึงความจริงเรื่องผี จึงเลิกกลัวผีนับแต่วันนั้นมาจนถึงบัดนี้ แม้ผีจะดุอย่างไร ก็ไม่กลัว

พระคุณเจ้าฯ : อาจารย์ครับ ตอนที่อาตมาไปนั่งอยู่ข้างนอกในห้องเวลา ๕ นาที เกิดอาการกลัวผีอย่างมาก พอนั่งไปประมาณสัก ๑๐ นาที พอจิตเริ่มสงบเป็นสมาธิแล้ว ความกลัวผีจะหายไป

ผู้บรรยาย : ถูกแล้วครับ ขณะจิตตั้งมั่นเป็นสมาธิ จะไม่กลัวผี แต่เมื่อใดที่จิตมีการปรุงแต่งอารมณ์เกิดจากสิ่งกระทบภายนอก ความกลัวผีย่อมเกิดขึ้นได้อีก วิธีแก้ปัญหาเรื่องกลัวผี ต้องพัฒนาจิตให้เกิดปัญญาเห็นถูกตรงตามความเป็นจริงแท้ได้แล้ว อารมณ์กลัวผีก็จะหมดไปสิ้นเชิง มีอยู่ครั้งหนึ่ง ผมได้มีโอกาสไปทอดกฐินทางภาคอีสาน ได้ไปพบกับพระป่านั่งอยู่หน้ากุฏิ ซึ่งมีเพียงหลังเดียวอยู่กลางป่า ผมได้ขออนุญาตท่านเพื่ออาศัยนอนอยู่นอกกุฏิบนพื้นดินที่อยู่ติดกับกุฏินั้น พระป่าอนุญาตให้ผมนอนได้ พร้อมกับบอกว่า **"โยม ระวังนะ ใต้ถุนกุฏินั้น มีงูพิษอาศัยอยู่ เป็นงูเห่าตัวใหญ่"** ผมได้ตอบท่านไปว่า **"ไม่เป็นไรครับ"** ก่อนนอนผมได้สวดมนต์บทสรรเสริญคุณพระรัตนตรัย แล้วตามด้วยสวดมนต์บทขันธปริตร เพื่อแผ่เมตตาให้กับพญางูทั้งสี่

ผมขออนุญาตเรียนพระคุณเจ้าให้ทราบว่า หากไปเจอสัตว์ร้าย เช่นงูพิษจงอย่าได้ทำร้ายเขา หรือเบียดเบียนเขานะครับ เขาเป็นสัตว์ที่มาอาศัยเกิดอยู่บนผิวโลกใบนี้เหมือนกับเรา มีความกลัวตายเหมือนกับเรา ผู้รู้จริงไม่คิดทำร้ายสรรพชีวิตที่ตนพบเห็น ก่อนนอนต้องแผ่เมตตาให้เขา โดยเฉพาะงูที่มีพิษร้ายกัดแล้วถึงตายได้ด้วยการสวดมนต์ บทขันธปริตรที่ขึ้นต้นด้วย "วิรูปักเขหิเมเมตตัง เมตตัง เอราปะเถหิเม ฉัพฺยาปุตเตหิ

เมเมตตัง เมตตัง กัณหาโคตะมะเกหิ จะ.....ฯ สวดไปจนจบบทมนต์แล้ว จึงล้มตัวลงนอนอย่างหลับสบาย ผู้ใดมีเมตตาสถิตอยู่กับใจ ผู้นั้นย่อมหลับเป็นสุข ตื่นเป็นสุข เป็นที่รักของมนุษย์ และอมนุษย์ ไฟ ยาพิษ อาวุธไม่แผ้วพาน ฯลฯ พระคุณเจ้าพิสูจน์ดูด้วยตนเองสิครับ แล้วจะรู้ว่าบทมนต์นั้นมีความศักดิ์สิทธิ์

พระคุณเจ้าฯ : อาตมาเจอเป็นวิ่งหนีแน่นอน

ผู้บรรยาย : จะหนีไปไหนก็หนีใจตัวเองไม่พ้น ฉะนั้นจงอย่าวิ่งหนี หากมีเมตตาสถิตอยู่กับใจแล้ว ย่อมไม่มีเวรภัยทำอันตรายได้ แม้เสือโคร่งยังไม่กลัวได้แผ่เมตตาให้เขา "จงเป็นสุขเถิด อย่าได้มีเวรต่อกันเลย"

พระคุณเจ้าฯ : อาตมาเจองูพิษก็วิ่งหนี งูก็หนี ต่างคนต่างหนีเอาชีวิตรอด

ผู้บรรยาย : นั่นแสดงว่าพระคุณเจ้าไม่รู้จริงเรื่องงู ฉะนั้นต้องเปลี่ยนความเห็นให้ถูก เชื่อครูบาอาจารย์ เชื่อผู้มีประสบการณ์เอาชีวิตเข้าแลกธรรมแล้วดูสิว่าเป็นความจริงไหม ไม่มีสิ่งศักดิ์สิทธิ์ใดจะศักดิ์สิทธิ์ยิ่งกว่าความศักดิ์สิทธิ์ ในธรรมวินัยที่กล่าวไว้ในพระพุทธศาสนาว่า **"ธรรมย่อมคุ้มรักษาผู้ประพฤติธรรม"** ผู้ใดมีธรรมะคุ้มครองใจอยู่ทุกขณะตื่นได้แล้ว ชีวิตนี้และชีวิตหน้าย่อมพบแต่ความสวัสดีเท่านั้น

ผมขอเรียนกับพระคุณเจ้าว่า ในครั้งที่ผู้บรรยายไม่เชื่อคำสอนในพุทธศาสนา จึงได้ไปพิสูจน์สัจธรรมด้วยการปฏิบัติธรรมจนเข้าถึงธรรมและปัจจุบันนี้มีธรรมวินัยคุมใจอยู่ทุกขณะตื่น ทำให้มีพฤติกรรม (คิด พูด ธรรม) เปลี่ยนไปในทางที่ดีงาม ซึ่งตรงกันข้าม ก่อนไปปฏิบัติธรรมผู้บรรยายมีพฤติกรรมทั้งดีและไม่ดี ธรรมวินัยเป็นสิ่งศักดิ์สิทธิ์ มองดูด้วยตาเนื้อตาหนังไม่เห็น สัมผัสด้วยระบบประสาทไม่ได้ แต่ความศักดิ์สิทธิ์ของธรรมวินัยสามารถเปลี่ยนพฤติกรรมของคนได้จากหน้ามือเป็นหลังมือ ดังที่ผู้บรรยายได้กระทำให้มวลชนได้สัมผัสอยู่ในทุกวันนี้

พระคุณเจ้าฯ : ธรรมวินัยในพุทธศาสนาแก้ไขความขี้เกียจของคนได้ไหม?

ผู้บรรยาย : แก้ไขความขี้เกียจได้ครับ ดังตัวอย่างจริงที่จะบอกเล่าให้พระคุณเจ้าฟังว่า มีนักศึกษาด้านวิศวกรรมศาสตร์ได้โทรศัพท์ทางไกลมาหาผู้บรรยายเมื่อเช้านี้ตอนหกโมงเช้า ปรกตินักศึกษาผู้นี้มักจะตื่นนอนตอนสิบโมงเช้า ผู้บรรยายได้พูดกับแม่ของนักศึกษาว่า หากลูกชายมีนิสัยเป็นคนนอนตื่นสาย ก็ไม่ต้องไปปลุกให้ตื่นมาพูดกับอาจารย์ ผลปรากฏว่าเขาอยากจะพูดคุยกับผู้บรรยาย จึงต้องตื่นเช้าและโทรศัพท์มาหา ได้พูดคุยกันหลายเรื่องจึงได้รู้ว่า ตอนนี้เขาเรียนวิศวะฯจนถึงปีที่สามแล้ว คิดจะลาออกเพราะเรียนแล้วได้เกรดต่ำกว่ากำหนดในหลายวิชา ผู้บรรยายได้ใช้ธรรมะเสนอแนะวิธีการเรียนที่ประสบความสำเร็จให้เขานำไปประพฤติปฏิบัติ ผลปรากฏว่าเขาเปลี่ยนใจจะเรียนไปจนจบ เพราะผลการเรียนดีขึ้นสามารถผ่านเกณฑ์มาตรฐานได้ และมักจะโทรศัพท์มาหาตอนหกโมงเช้าเป็นประจำ นี่เป็นสิ่งบ่งชี้ว่า ธรรมสามารถเข้าถึงความสำเร็จในการเรียนได้ และธรรมะยังทำให้เปลี่ยนพฤติกรรมตื่นสายมาเป็นตื่นเช้าได้

พระคุณเจ้าฯ : อาตมาขอสมัครเป็นลูกศิษย์ของอาจารย์และในอีกประมาณสองเดือนข้างหน้าอาตมาก็จะต้องเข้าสอบนักธรรม อยากประสบความสำเร็จเหมือนกับนักศึกษาผู้นั้นบ้าง

ผู้บรรยาย : ขออภัยนะพระคุณเจ้า นักศึกษาผู้นั้นเขาขอสมัครเป็นศิษย์ของผม ผู้บรรยายได้บอกเขาไปว่าจะยังเป็นศิษย์เป็นครูกันไม่ได้ ตราบใดที่เธอทำใจให้มีศีลมีธรรมมีวินัยเหมือนในพุทธศาสนาได้แล้ว ความเป็นศิษย์เป็นครูย่อมเกิดขึ้นโดยปริยาย ผู้บรรยายได้บอกเขาอย่างนั้น แต่ถ้ากิเลสยังเต้นแร้งเต้นกาอยู่ในใจ ยังคิดถึงอนาคต ยังคิดถึงเรื่องเก่า ๆ ในอดีต ยังเอาโลกภายนอก (โลกธรรม) ยังเอาเดรัจฉานวิชาเข้ามา มีอำนาจเหนือใจอย่างนี้ ไปไม่รอด ถ้าจะเป็นศิษย์เป็นครูกัน ต้องทำให้ถูกตรงเหมือนกัน ถูกต้องตามธรรมเหมือนกัน ดังตัวอย่างที่ผู้บรรยายพูดอยู่เสมอว่า **“ผม**

เป็นศิษย์ของท่านเจ้าคุณโชดก" เป็นการพูดที่เต็มปากเต็มคำ ทั้งนี้เพราะผู้บรรยายได้ปฏิบัติถูกตรงตามธรรมเหมือนท่าน ทำได้อย่างที่ครูบาอาจารย์ได้สั่งสอน ในครั้งที่ผู้บรรยายไปปฏิบัติธรรมอยู่กับท่าน มีเรื่องที่แปลกคือมีภิกษุมาปฏิบัติธรรมอยู่กับท่านเป็นจำนวนมาก ท่านสอนเหมือนครูกับศิษย์ทั่ว ๆ ไป แต่มีผู้บรรยายเพียงผู้เดียวที่ท่านเจ้าคุณโชดกสอนแบบจำจี้จำไช ยิ่งครูบาอาจารย์เป็นผู้รู้ใจคน (เจโตปริยญาณ) ผู้บรรยายยิ่งมีความอึดอัดมาก ต้องมีสติกำกับใจตัวเองมิให้ออกนอกลู่นอกธรรม เพราะคิดพูดทำสิ่งใดที่ลับหูลับตา ครูบาอาจารย์ท่านหยั่งรู้ไปทุกเรื่อง ลูกศิษย์คนนี้จึงมีความอึดอัดอย่างมาก แต่มีผลดีเกิดขึ้นเพราะท่านเป็นครูที่เฮี๊ยบ คือมีระเบียบจัด จึงทำให้ผู้บรรยายพัฒนาจิตเข้าถึงธรรมได้ ในระยะเวลาที่ไม่ยาวนานนัก

พระคุณเจ้าฯ : อาตมาต้องหาโอกาสปฏิบัติธรรมอยู่เรื่อย ๆ

ผู้บรรยาย : ครับ ขออนุโมทนาด้วยที่พระคุณเจ้าศรัทธาที่จะพัฒนาจิตให้มีคุณธรรมเกิดขึ้น

พระคุณเจ้ารูปใดมีปัญหาอะไรจะปุจฉาอีกไหมครับ อ้อ ยกมืออยู่ทางโน้น สุทัศน์ช่วยนำเอาไมค์ลอยไปถวายท่านด้วยครับ ขอพระคุณเจ้าได้เมตตาพูดเสียงดัง ๆ ให้พระภิกษุรูปอื่นได้ยินด้วยครับ แล้วบุญก็จะเกิดขึ้น นิมนต์ปุจฉาได้เลยครับ

พระคุณเจ้ารูปที่ ๓ : อาตมาขออภัยอาจารย์ก่อน เหตุที่ต้องขออภัยเพราะอาจารย์ได้อธิบายคำว่า เทพ ซึ่งคำนี้อาตมาได้เคยเห็นจากการอ่านจากตำราที่อาจารย์ท่านหนึ่ง ที่อดีตเป็นอาจารย์ในมหาวิทยาลัย และได้เสียชีวิตไปแล้ว คือ ศาสตราจารย์ มณี พยอมยงค์ ท่านบอกว่า เทพในจักรวาลนี้มีอยู่สามหมู่ ได้แก่

๑. วิสุทธิเทพ ได้แก่ พระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระปัจเจกพุทธเจ้า

พระอรหันต์ทั้งหลาย

๒. เทพ ได้แก่ พระพรหม พระยม อะไรต่างๆ

๓. สมมุติเทพ คือ พระเจ้าแผ่นดินทุกประเทศที่มีอยู่ในโลก

อาจารย์บอกว่า โยมแม่ของพระสารีบุตร (นางสารี) ไปมัวหลงบูชาเทพ อาตมาจึงไม่เข้าใจคำว่า เทพ ที่ท่านศาสตราจารย์ มณี พยอมยงค์ เขียนไว้ ขอท่านอาจารย์ช่วยอธิบายให้เข้าใจด้วยครับ

ผู้บรรยาย : ขอบคุณครับพระคุณเจ้า ท่านศาสตราจารย์ มณี พยอมยงค์ เป็นผู้รู้จักมักคุ้นครับ แต่ท่านเสียชีวิตไปแล้ว ที่ท่านอธิบายเรื่องเทพทั้งสามประเภทนั้นเป็นสมมุติบัญญัติที่ผู้รู้ได้บัญญัติขึ้นไว้ เพื่อจะได้สื่อให้ตรงกัน เช่น สมมุติว่า วิสุทธิเทพ หมายถึงผู้ที่มีจิตหลุดพ้นไปจากอาสวกิเลส ได้แก่ พระพุทธเจ้า พระปัจเจกพุทธเจ้า และพระอรหันต์เหล่านั้น ถูกสมมุติว่าเป็นวิสุทธิเทพ

ส่วนเทพอื่นที่อุบัติขึ้นด้วยการโอปปาติกะ ซึ่งได้แก่ เทวดา และพรหมนั้น มีอยู่จริงที่ระบบประสาทไม่สามารถสัมผัสเห็นได้ เว้นแต่จิตที่พัฒนาดีแล้ว (ทิพพจักขุ) จึงจะสามารถสัมผัสกับเทพประเภทนี้ได้

สุดท้ายคือสมมุติเทพ ได้แก่เทพที่ถูกสมมุติขึ้นด้วยความรู้เห็นเข้าใจของคนที่เห็นความแตกต่างในการเสวยวิบากกรรมของมนุษย์ที่มีความวิเศษเหนือวิบากกรรมของมนุษย์ โดยทั่วไปจึงสมมุติกันว่าเป็นพระเจ้าแผ่นดิน ซึ่งถือว่าเป็น มนุสฺสเทโวประเภทหนึ่ง

การจะจำแนกสัตว์โลกที่เสวยกุศลวิบากไปเกิดเป็นรูปนามอยู่ในสุคติภพ อันได้แก่ สัตว์ในภพมนุษย์ สัตว์ในภพสวรรค์ และสัตว์ในพรหมโลก และถูกสมมุติเรียกชื่อเป็นอย่างใดก็ตาม จงอย่าพึงปลงใจเชื่อ (กาลามสูตร) ตามที่ตำราคัมภีร์เขียนบอกไว้ หากพระคุณเจ้าเป็นหนึ่งในพุทธบริษัทของพระพุทธเจ้าโคดม จงอย่าปลงใจเชื่อตามที่มีผู้เขียนบอกไว้ในตำราคัมภีร์

หากประสงค์จะพิสูจน์ว่า สิ่งใดเป็นความจริง สิ่งใดเป็นความไม่จริง บุคคลต้องพัฒนาความรู้ หรือปัญญาให้เข้าถึง และสัมผัสได้กับสิ่งที่มีผู้เขียนบอกไว้ ผู้ใดประสงค์จะพิสูจน์ว่า เทวดาหรือพรหมมีจริงหรือไม่ ต้องพัฒนาจิต (สมถภาวนา) จนเข้าถึงสมาธิสูงสุด (อัปปนาสมาธิ) หรือสมาธิระดับฌานได้แล้ว เมื่อจิตถอนออกจากความทรงฌาน โลกิยญาณ ซึ่งเป็นปัญญาสูงสุดที่ยังข้องเกี่ยวอยู่กับโลกที่เรียกว่า ทิพพจักขุ ย่อมเกิดขึ้นแล้วตาทิพย์ที่เกิดขึ้นกับจิตที่พัฒนาดีแล้ว ย่อมไปสัมผัสกับรูปนามที่เป็นเทวดาและพรหมได้ เช่นเดียวกัน การสมมุติเรียก เทพเป็นประเภทต่างๆ นั้นมีคุณสมบัติที่แตกต่างกันอย่างไร ต้องพัฒนาจิต (วิปัสสนาภาวนา) จนเกิดปัญญาเห็นแจ้งได้แล้ว จึงจะรู้เห็นเข้าใจคุณสมบัติที่ยังข้องอยู่กับโลก และคุณสมบัติที่ทำให้พ้นไปจากโลกได้อย่างถูกตรง ผู้บรรยายไม่เชื่อคำสอนในพุทธศาสนาจึงได้ไปพิสูจน์ด้วยการนำตัวเองเข้าประพฤติปฏิบัติธรรมจนเข้าถึงความรู้สูงสุดที่เป็นโลกิยญาณ และเข้าถึงความรู้สูงสุดที่เป็นโลกุตตรญาณ จึงได้เชื่อว่า ข้อเขียนและคำอธิบายเรื่องเทพของศาสตราจารย์ มณี พยอมยงค์ เป็นเรื่องจริงสมมุติ ที่ยังข้องอยู่กับโลก และเป็นเรื่องจริงปรมัตถ์ที่พ้นไปจากโลก ดังนั้นการเห็นว่าเทวดามีจริง พระพรหมมีจริง บุคคลต้องพัฒนาจิตให้เข้าถึงทิพพจักขุญาณ และปรารถนาจะรู้เห็นเข้าใจวิสุทธิเทพมีจริง บุคคลต้องพัฒนาจิตให้เข้าถึงโลกุตตรญาณ แล้วจะรู้ได้ด้วยครรลองแห่งธรรมเป็นเช่นนั้นว่า วิสุทธิเทพมีอยู่จริง

พระคุณเจ้าฯ : วิสุทธิเทพมีลักษณะเป็นอย่างไร?

ผู้บรรยาย : ผู้บรรยายไม่เคยเห็นพระพุทธเจ้า ไม่เคยเห็นพระปัจเจกพุทธ-เจ้า และไม่เคยเห็นพระอรหันต์ที่ทิ้งขันธ์ลาโลกไปแล้ว แต่รู้ด้วยครรลองแห่งธรรมว่า วิสุทธิเทพดังกล่าวมีอยู่จริง แต่มีพระป่าผู้ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบรูปหนึ่งมาเล่าให้ผู้บรรยายฟังว่า วันหนึ่งท่านนั่งเข้าฌานอยู่ในโบสถ์ ได้เห็นพระอรหันต์ผู้ดับรูปนามไปแล้ว มารายล้อมอยู่รอบโบสถ์ หนึ่งในนั้นเป็น

พระพุทธเจ้าที่มีอัครสาวกอยู่เคียงข้าง ทั้งสามมีรูปร่างกายที่สูงมาก พระพุทธเจ้าได้ยกพระหัตถ์ขึ้นแล้วใช้พระดัชนีชี้ไปที่จีวรของพระป่า แล้วตรัสว่า **“ทำสีจีวรให้เหมือนกับสององค์นี้”** พร้อมกับชี้ไปที่จีวรของพระอัครสาวกทั้งสอง ผู้บรรยายถามพระป่าว่า

ผู้บรรยาย : สีจีวรของพระอัครสาวกเป็นสีเหลืองขมิ้นหรือเป็นสีแบบจีวรที่ย้อมด้วยแก่นขนุน

พระป่า : ไม่เป็นสีแบบจีวรที่พระสงฆ์ในปัจจุบันใช้กัน แต่เป็นสีทอง

หลังจากที่พระป่าออกจากกรรมฐานในคืนวันนั้น ภาชนะทองเหลืองที่มีฝาปิด (ผอบ) ที่ว่างเปล่า และเก็บไว้ที่กุฏิของท่าน เมื่อเปิดฝาขึ้นมาปรากฏว่ามีพระธาตุอยู่ถึง ๖๔ องค์ หนึ่งในนั้นเป็นของพระองคุลีมาล ผู้บรรยายจึงไปขอดูให้เห็นเป็นบุญตา เมื่อได้ดูแล้ว เห็นเป็นกระดูกข้อนิ้ว (พระธาตุ) หนึ่งชิ้น ที่ยังคงมีสืบเนื่องมาจากครั้งพุทธกาล ผู้บรรยายมิได้เห็นพระองคุลีมาล เห็นเพียงกระดูกข้อนิ้วเท่านั้น ซึ่งต่างจากพระป่าผู้ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ ที่มีโอกาสได้เห็นพระพุทธเจ้า พระอัครสาวกทั้งสองและพระอรหันตสาวกมาปรากฏในข่ายญาณของพระป่ารูปนั้น

นมัสการพระภิกษุรูปอื่นมีปัญหาใดจะปุจฉาอีกไหมครับ ผมรักษาศีลเพียงห้าข้อ จึงวิสัชนาได้สะดวกกว่าพระคุณเจ้า ถ้าไม่มี ผมขออนุญาตเรียนพระคุณเจ้าว่า สิ่งที่ผู้บรรยายศึกษาเล่าเรียนมาทางโลก เป็นความรู้หรือปัญญาที่เรียกว่า สุตมยปัญญา และจินตามยปัญญา พัฒนาจนสูงสุดจนสำเร็จปริญญาเอกทางด้านวิทยาศาสตร์แล้ว มีผลทำให้ไม่เชื่อในคำสอนของพระพุทธเจ้า จึงได้นำตัวเองเข้าพิสูจน์ด้วยการบวชเป็นภิกษุ แล้วจึงไปปฏิบัติสมถภาวนาและวิปัสสนาภาวนา อยู่ที่คณะห้าวัดมหาธาตุฯ ท่าพระ-จันทร์ กรุงเทพฯ เพียง ๓๐ วัน ก็สามารถพัฒนาจิตจนเข้าถึงปัญญาสูงสุด (ภาวนามยปัญญา) ทั้งที่เป็นโลกิยญาณ (อภิญญา ๕) และโลกุตตรญาณ (ญาณ ๑๖) จึงทำให้ศิโรราบต่อคำสอนของพระพุทธโคดมมานาน นับจาก

วันนั้นมาจนถึงวันนี้ เป็นเวลายาวนานถึง ๓๕ ปีเศษแล้ว ผู้บรรยายยังคงเก็บรักษาความรู้สูงสุดที่ได้มาจากวัดมหาธาตุฯ และบัดนี้ยังคงมีอยู่ และมีมากขึ้นกว่าเดิมอีกด้วย ต่าง ๆ เหล่านี้เป็นเรื่องจริง พระคุณเจ้ารูปใดประสงค์จะพิสูจน์สัจธรรมที่บรรยายมา นิมนต์พิสูจน์ได้ตามสะดวกครับ เมื่อใดเข้าถึงธรรมของพระพุทธะได้แล้ว ผู้บรรยายอนุโมทนาด้วยครับ

หากพระคุณเจ้าไม่มีสิ่งใดจะปุจฉาอีก กระผมขอยุติการบรรยาธรรมเพียงเท่านี้ และกระผมขอขมาพระคุณเจ้าทั้งหมดห้าร้อยกว่ารูปโดยผ่านทางท่านเจ้าอาวาส

ผู้บรรยาย : นะโมตัสสะภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ
นะโมตัสสะภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ
นะโมตัสสะภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ
สังเฆ ปะมาเทนะ ทะวารัตตะเยนะ กะตัง
สัพพัง อะปะราธัง ขะมะตุโน ภันเต

เจ้าอาวาส : อะหัง ขะมามิ ตุมเหหิปิ เม ขะมิตัพพัง

ผู้บรรยาย : ขะมามะ ภันเต

เจ้าอาวาส : พวกเราทั้งหลาย จงให้พรอนุโมทนาบุญให้กับท่านอาจารย์

หมู่สงฆ์ : สัพพี ติโย วิวัชชันตุ สัพพะโรโค วินัสสะตุ
มาเต ภะวัตวันตะราโย สุขี ทีฆายุโก ภะวะ
สัพพี ติโย วิวัชชันตุ สัพพะโรโค วินัสสะตุ
มาเต ภะวัตวันตะราโย สุขี ทีฆายุโก ภะวะ
สัพพี ติโย วิวัชชันตุ สัพพะโรโค วินัสสะตุ
มาเต ภะวัตวันตะราโย สุขี ทีฆายุโก ภะวะ
อะภิวาทะนะสีลิสสะ นิจจัง วุฑฒาปะจายิโน
จัตตาโร ธัมมา วัฑฒันติ อายุวัณโณ สุขัง พะลัง
สาธุ . . . . . สาธุ . . . . . สาธุ

เจ้าอาวาส : ขอเชิญอาจารย์ไปที่ศาลาโน้น หลวงพี่รูปไหนต้องการสนทนาธรรมเป็นการส่วนตัว นิมนต์ที่ศาลาครับ คุยกับท่านอาจารย์แล้วสนุก โยมอาจารย์บอกว่าท่านมีศีล ๕ ข้อ จึงพูดได้มากกว่าภิกษุ นิมนต์ภิกษุทุกรูปฉลองศรัทธา มีน้ำปานะถวาย วันนี้ท่านอาจารย์เป็นเจ้าภาพเลี้ยงพระทั้งวันครับ

หลวงปู่เทสก์ เทสรังสี

๏ นักพูดหาง่าย นักปฏิบัติหายาก เพราะเขาเรียนกันแต่พูด มิใช่เพื่อปฏิบัติ พูดแล้วได้เงินและดังด้วย ปฏิบัติไม่ได้เงิน แต่ได้ธรรม ซึ่งไม่มีใครเห็น (ธรรม) ด้วย

๏ คนที่ทำกรรมทำเวรแก่กันแล้วเมื่อยังเป็นคนอยู่นี้ จะพ้นจากกรรมจากเวรได้ ก็ต่อเมื่ออโหสิกรรมให้แก่กันและกัน ในเมื่อยังเป็นคนอยู่นี่แหละ ตายไปแล้วจะอโหสิกรรมให้แก่กันและกันไม่ได้เด็ดขาด

หลวงพ่อ จรัญ ฐิตธัมโม

๏ ภูเขาหินแท่งทึบไม่สั่นสะเทือนเพราะลมฉันใด บัณฑิตย่อมไม่หวั่นไหวในนินทาและสรรเสริญฉันนั้น

ยมกปาฏิหาริย์

ในครั้งนั้น พระผู้มีพระภาคเจ้าได้เสด็จจากพระนครไพศาลีมาประทับยังพระเวฬุวันวิหาร ณ พระนครราชคฤห์อีกวาระหนึ่ง

เศรษฐีผู้หนึ่งซึ่งอยู่ในพระนครราชคฤห์ ได้ไม้จันทร์แดงท่อนใหญ่มาท่อนหนึ่งมีค่ามาก ดำริว่า บัดนี้ มีมหาชนโจษจันกันทั่วไปว่า ผู้นั้นเป็นพระอรหันต์ ผู้นี้เป็นพระอรหันต์ แม้สมณะก็มีหลายท่านที่ประกาศตนว่าเป็นพระอรหันต์ เราไม่อาจรู้ได้ว่า ผู้ใดเป็นพระอรหันต์ที่เราควรจะเคารพนบไหว้แล้วยอมตนเป็นสาวก บัดนี้ เห็นควรจะทดลองให้ปรากฏชัดแก่ตาของเราเอง จึงให้ช่างไม้กลึงไม้จันทร์แดงท่อนนั้นเป็นบาตร ให้เอาไม้ไผ่มาปักลงที่หน้าเรือน ต่อไม้ไผ่ให้สูงถึง ๑๕ วา แล้วให้เอาบาตรผูกแขวนไว้บนปลายไม้นั้น ให้ประกาศว่า "ท่านผู้ใดเป็นพระอรหันต์ในโลกนี้ ขอเชิญให้ท่านผู้นั้นจงเหาะมาในอากาศ แล้วถือเอาบาตรไม้จันทร์แดงนี้ตามปรารถนา และข้าพเจ้าพร้อมด้วยบุตรภรรยาจะเคารพนบนอบยอมตนเป็นสาวก นับถือบูชาตลอดชีวิต หากภายใน ๗ วันนี้ ไม่มีผู้ใดที่ทรงคุณเป็นพระอรหันต์เหาะมาถือบาตรแล้ว เราจะถือว่า ในโลกนี้ไม่มีพระอรหันต์ดังที่มหาชนกล่าวขวัญถึงเลย"

ในเวลานั้น ได้มีบุคคลหลายคนที่แสดงตนว่าเป็นพระอรหันต์ด้วยอุบายต่าง ๆ และจะขอรับบาตรไป แต่มิได้เหาะไปถือเอาตามประกาศ ท่าน

เศรษฐีก็ยืนกรานไม่ยอมให้ทุกราย แม้เวลาจะได้ล่วงเลยไปแล้ว ๖ วัน จนเข้าวันที่ ๗ แล้ว ก็ยังไม่ปรากฏว่ามีผู้ใดได้เหาะมาถือเอาบาตรตามประกาศของท่านราชคฤห์เศรษฐีนั้น

ประจวบกับในเช้าวันนั้น ท่านมหาโมคคัลลานะเถระ กับพระปิณ-โฑลภาระทวาชะเถระ ได้ร่วมทางเดินมา เพื่อจะรับบาตรในพระนครราชคฤห์ ขณะหยุดยืนห่มจีวรอยู่ที่พื้นหินก้อนใหญ่ภายนอกเมือง พระมหาเถระทั้งสองได้ยินเสียงมหาชนสนทนากันว่า วันนี้เป็นวันที่ ๗ วันสุดท้ายของวันประกาศของท่านราชคฤห์เศรษฐีแล้ว ยังไม่ปรากฏว่ามีพระอรหันต์องค์ใดเหาะมาถือบาตรไม้จันทร์แดงไปเลย พระอรหันต์คงจะไม่มีอยู่ในโลกนี้แน่แล้ว วันนี้แหละเราจะได้รู้ทั่วกันว่า ในโลกนี้จะมีพระอรหันต์จริงหรือไม่?

พระมหาโมคคัลลานะเถระได้ปราศัยกับพระปิณโฑลภาระทวาชะว่า ได้ยินไหมท่าน? ผู้คนกำลังกล่าวดูหมิ่นพระศาสนา เป็นการเสื่อมเสียถึงเกียรติพระบรมศาสดา ตลอดถึงพระอรหันต์ทั้งหลายด้วย ฉะนั้น นิมนต์ท่านเหาะไปเอาบาตรไม้จันทร์แดงลูกนั้นเสียเถิด จะได้เปลื้องคำนินทาว่าร้ายนั้นเสีย เมื่อพระปิณโฑลภาระทวาชะได้โอกาสจากพระมหาโมคัลลานะผู้เป็นอัครสาวกเช่นนั้นแล้ว ก็เข้าสู่จตุตถฌาน อันเป็นที่ตั้งแห่งอภิญญา ทำอิทธิปาฏิหาริย์เหาะขึ้นไปในอากาศ กับทั้งแผ่นหินใหญ่ ซึ่งยืนเหยียบอยู่นั้นด้วย เลื่อนลอยไปดุจปุยนุ่นปลิวไปตามสายลม พระเถระเจ้าเหาะเวียนรอบพระนครราชคฤห์ ปรากฏแก่มหาชนทั่วไป ชนทั้งหลายพากันเอิกเกริกร้องชมปาฏิหาริย์เสียงลั่นสนั่นไป

ครั้นพระมหาเถระเจ้าเหาะเวียนได้ ๗ รอบแล้ว ก็สลัดแผ่นหินที่เหยียบอยู่นั้น ให้ปลิวตกไปยังที่เดิม แล้วเหาะมาลอยอยู่เบื้องบนแห่งเรือนท่านเศรษฐีนั้น

เมื่อท่านเศรษฐีได้เห็นเช่นนั้น ก็เกิดปีติเลื่อมใสสุดที่จะประมาณได้หมอบกราบจนอุระจดถึงพื้น แล้วร้องอาราธนาพระเถระเจ้าให้ลงมาโปรด

เมื่อพระปิณโฑลภาระทวาชะลงมานั่งบนอาสนะที่ท่านเศรษฐีได้จัดตกแต่งไว้เป็นอันดีแล้ว ท่านเศรษฐีก็ให้นำบาตรไม้จันทน์แดงนั้นลงมาบรรจุอาหารอันประณีตลงในบาตรนั้นจนเต็ม แล้วน้อมถวายพระเถระเจ้าด้วยคารวะอันสูง พระเถระเจ้ารับบาตรแล้ว ก็บ่ายหน้ากลับยังวิหาร

ฝ่ายชนทั้งหลายที่ไปธุระกิจในที่อื่นเสีย กลับมาไม่ทันได้เห็นปาฏิหาริย์นั้น ก็รีบพากันติดตามพระเถระเจ้าไปเป็นอันมาก ร้องขอให้ท่านเมตตาแสดงปาฏิหาริย์ต่าง ๆ ให้ชมบ้าง พระเถระเจ้าก็แสดงปาฏิหาริย์ให้ชนทั้งหลายนั้นชมตามปรารถนา แล้วไปสู่วิหาร

พระบรมศาสดาได้ทรงสดับเสียงมหาชนอื้ออึง ติดตามพระปิณ-โฑภาระทวาชะมาเช่นนั้น จึงตรัสถามพระอานนท์ว่า "เสียงอะไร" พระอานนท์ก็กราบทูลให้ทรงทราบ จึงรับสั่งให้หาพระปิณโฑลภาระทวาชะมาถาม ครั้นทรงทราบความแล้วก็ทรงตำหนิว่า เป็นการไม่สมควร แล้วโปรดให้ทำลายบาตรไม้จันทน์แดงนั้น ย่อยให้เป็นจุณ แจกพระสงฆ์ทั้งหลายบดให้เป็นโอสถใส่จักษุ ทั้งทรงบัญญัติห้ามสาวกทำปาฏิหาริย์สืบไป

ฝ่ายเดียรถีย์ทั้งหลายได้ทราบเหตุนั้นแล้ว ก็พากันดีใจ คิดเห็นไปว่า ตนได้โอกาสจะยกตนแล้ว ด้วยพระองค์ทรงห้ามสาวกแสดงปาฏิหาริย์ แม้พระองค์ก็จักรักษาสิกขาบทที่ทรงบัญญัตินั้นเหมือนกัน ก็ให้เที่ยวประกาศว่า "เราจะทำปาฏิหาริย์แข่งฤทธิ์กับพระสมณะโคดม"

ครั้นพระเจ้าพิมพิสารทรงสดับข่าวเช่นนั้น ก็เสด็จไปเฝ้าพระผู้มีพระภาคเจ้ากราบทูลถามว่า "ได้ทราบว่า พระองค์ทรงบัญญัติห้ามพระสาวกทำปาฏิหาริย์หรือประการใด?" เมื่อพระบรมศาสดาทรงรับว่า "เป็นจริงอย่างที่ทรงทราบ" ดูกรมหาบพิตร ก็ทูลต่อไปอีกว่า บัดนี้ พวกเดียรถีย์กำลังเตรียมการทำปาฏิหาริย์ พระองค์จะทำประการใด? ดูกรมหาบพิตร ทรงรับสั่งว่า ถ้าเดียรถีย์ทำปาฏิหาริย์ ตถาคตก็จะทำบ้าง ข้าแต่พระสุคต ก็พระองค์ทรงบัญญัติห้ามทำปาฏิหาริย์แล้วมิใช่หรือ? จริงอย่างมหาบพิตร

รับสั่ง แต่ตถาคตห้ามเฉพาะพระสาวกเท่านั้น หาได้ห้ามการทำของตถาคตเองไม่ ข้าแต่พระบรมครู พระองค์ทรงบัญญัติห้ามผู้อื่น แต่พระองค์เว้นไว้เช่นนั้นหรือ? ดูกรมหาบพิตร ผิฉะนั้น ตถาคตจะถามพระองค์บ้าง พระราชอุทยานของมหาบพิตรทั้งหลายนั้น ถ้าคนทั้งหลายมาบริโภคผลไม้ต่าง ๆ มีผลมะม่วง เป็นต้น ในพระราชอุทยานนั้น พระองค์จะทำอันใดแก่ชนทั้งหลายเหล่านั้น ข้าแต่พระสุคต ข้าพระองค์ก็จะให้ลงทัณฑ์แก่คนเหล่านั้น ดูกรมหาบพิตร ผิวะพระองค์เสวยผลไม้ในพระราชอุทยานนั้นเล่าควรจะได้รับอาชญาหรือไม่ ประการใด? ข้าแต่พระบรมครู ข้าพระองค์เป็นเจ้าของ บริโภคได้ ไม่มีโทษ ดูก่อนมหาบพิตร ตถาคตก็เป็นฉันนั้นเหมือนกัน เหตุนั้น ตถาคตจึงจะทำยมกปาฏิหาริย์ เยี่ยงอย่างพุทธประเพณีสืบมา

พระเจ้าพิมพิสารได้ทูลถามว่า “เมื่อใด พระองค์จะทรงทำปาฏิหาริย์”

“นับแต่นี้ไปอีก ๔ เดือน ถึงวันเพ็ญอาสาฬหมาส เดือน ๘ ตถาคตจึงจะทำปาฏิหาริย์”

“พระองค์จะทรงทำ ณ สถานที่ใด พระเจ้าข้า”

“ดูกรมหาบพิตร ตถาคตจะทำปาฏิหาริย์ ณ ที่ใกล้พระนครสาวัตถี”

ครั้นเดียรถีย์ทั้งหลายได้ทราบข่าวนั้น ก็เตรียมพร้อมที่จะติดตามไปทำปาฏิหาริย์ ณ ที่ใกล้พระผู้มีพระภาคเจ้า พร้อมกับประกาศให้มหาชนทราบด้วยว่า พระสมณะโคดมจะหนีเราไปทำปาฏิหาริย์ ณ เมืองสาวัตถี เราทั้งหลายจะพากันติดตาม ไม่ยอมให้หนีไปให้พ้น

ส่วนพระบรมศาสดาเสด็จกลับจากบิณฑบาตรในพระนครราชคฤห์แล้ว ก็เสด็จพระพุทธดำเนินไปพระนครสาวัตถี โดยลำดับแห่งมรรคาด้วยความสบายไม่รีบร้อน ประทับพักแรมตามระยะทาง แม้เหล่าเดียรถีย์ทั้งหลายก็พากันติดตามพระบรมศาสดาจนถึงพระนครสาวัตถี ครั้นถึงพระนครสาวัตถีแล้ว ได้จัดสร้างมณฑป ประกาศแก่ชาวเมืองว่า จะทำปาฏิหาริย์

ที่มณฑปนั้น

ครั้งนั้น พระเจ้าปเสนทิโกศลแห่งเมืองสาวัตถี ทรงทราบข่าวว่า พระบรมศาสดา เสด็จมาประทับยังพระเชตวันวิหารแล้ว จึงเสด็จออกมาเฝ้า แล้วกราบทูลว่า "บัดนี้ เหล่าเดียรถีย์จัดทำมณฑป เพื่อแสดงปาฏิหาริย์ หม่อมฉันจะทำมณฑปถวาย เพื่อเป็นที่แสดงปาฏิหาริย์" ครั้นพระบรมศาสดาทรงห้าม ก็ทูลถามว่า "พระองค์จะทรงทำปาฏิหาริย์ ณ สถานที่ใด?" พระบรมศาสดาตรัสว่า "ตถาคตจะทำปาฏิหาริย์ ณ ที่ใกล้ร่มไม้คัณฑามพพฤกษ์ (ไม้มะม่วง)"

เมื่อเดียรถีย์ได้ล่วงรู้ข่าวนั้นแล้ว ก็ให้จัดการทำลายบรรดาต้นมะม่วงในบริเวณนั้นทั้งสิ้น แม้แต่เมล็ดมะม่วงที่เพิ่งงอกขึ้น ก็มิให้มี เพื่อมิให้เป็นโอกาสแก่พระผู้มีพระภาคเจ้า ทำปาฏิหาริย์ ดังพระวาจาที่ทรงรับสั่งแก่พระเจ้าปเสนทิโกศล

ครั้นถึงวันเพ็ญเดือน ๘ เวลาเช้า พระผู้มีพระภาคเจ้า พร้อมด้วยพระสงฆ์สาวกเสด็จเข้าไปบิณฑบาต ยังมิทันจะถึงพระนคร ขณะนั้น นายอุทยานบาล ชื่อว่า คัณฑะผู้รักษาสวนหลวง ได้เห็นผลมะม่วงผลใหญ่ผลหนึ่ง สุกอยู่บนต้น มีกิ่งใบบังอยู่ มดแดงตอมอยู่โดยรอบ กาก็กำลังจ้องจะเข้าจิกกิน นายคัณฑะดีใจจึงไล่กาให้บินหนีไปแล้ว สอยผลมะม่วงสุกนั้นลงมา มุ่งจะเอาไปถวายพระเจ้าปเสนทิโกศล เดินมาในระหว่างทาง ก็ประจวบพบพระผู้มีพระภาคเจ้า มีศรัทธาเลื่อมใส คิดว่า "พระราชาเสวยผลมะม่วงนี้แล้ว พึงพระราชทานกหาปณะแก่เรา ๘ กหาปณะ หรือ ๑๖ กหาปณะ กหาปณะนั้นไม่พอเพื่อเลี้ยงชีพในอัตภาพหนึ่งของเรา ก็ถ้าว่าเราจักถวายผลมะม่วงนี้แด่พระศาสดา นั่นจักเป็นคุณนำประโยชน์เกื้อกูลมาให้แก่เราตลอดกาลไม่มีสิ้นสุด." จึงได้น้อมผลมะม่วงสุกผลนั้นเข้าไปถวายพระบรมศาสดา ครั้นพระองค์ทรงรับแล้ว ประสงค์จะประทับนั่งเสวยผลมะม่วง ณ ที่ตรงนั้น พระอานนท์เถระเจ้าก็ปูลาดอาสนะถวาย ตามพระพุทธ

ประสงค์ พร้อมกับเอาผลมะม่วงนั้น ทำเป็นอัมพปานะถวายให้ทรงเสวย

ครั้นพระบรมศาสดาทรงเสวยอัมพปานะแล้ว จึงรับสั่งให้นายอุทยานบาลนั้นขุดดินเอาเมล็ดมะม่วงนั้นปลูก ณ ที่ตรงนั้น แล้วพระบรมศาสดา ก็ทรงอธิษฐานล้างพระหัตถ์รดเมล็ดมะม่วงนั้น ด้วยพระพุทธานุภาพ เมล็ดมะม่วงก็เริ่มงอกในทันใดนั้นเอง แล้วเริ่มเกิดเป็นลำต้น แตกใบ แตกกิ่งก้านสาขาโดยลำดับ จนต้นมะม่วงใหญ่สูงได้ ๕๐ ศอก มีกิ่งใหญ่ ๕ กิ่ง คือใน ๔ ทิศ ๆ ละกิ่ง และเบื้องบนกิ่งหนึ่ง พร้อมกับตกช่อออกดอก ออกผล อ่อน แก่ สุก ถึงงอม หล่นตกลงภาคพื้นออกเกลื่อนกล่น มหาชนเดินผ่านมาก็เก็บบริโภค มีรสหวานสนิท ไม่ช้าข่าวมะม่วงพิเศษ ซึ่งเป็นของอัศจรรย์ก็แพร่ไปทั่วพระนคร ประชาชนก็พากันสัญจรหลั่งไหลมาชมเป็นอันมาก สุดที่จะประมาณ

ลำดับนั้น พระเจ้าปเสนทิโกศล จึงโปรดให้จัดรักษาต้นมะม่วงตลอดที่ในบริเวณนั้น ป้องกันมิให้ใครเข้ามาทำอันตราย คนทั้งหลายมาชมแล้ว บ้างก็เก็บกินตามประสงค์ แล้วชวนกันด่าแช่งเหล่าเดียรถีย์ว่า เป็นคนชั่วช้า มีเจตนาร้าย จ้างให้คนทำลายต้นมะม่วง แม้แต่เมล็ดงอกก็ไม่ให้เหลือ เพื่อจะมิให้พระผู้มีพระภาคเจ้าทำปาฏิหาริย์ให้สมจริงดังพระวาจาบัดนี้ คัณฑามพพฤกษ์ (ต้นมะม่วงที่นายคัณฑะปลูกไว้) เกิดขึ้นเป็นลำดับสูงใหญ่ยิ่งกว่าที่เคยเห็นมาแต่กาลก่อนแล้ว พวกเจ้าจะว่าประการใด บางคนที่คะนองกาย ก็เอาเมล็ดมะม่วงขว้างเดียรถีย์ เย้ยหยันให้ได้อาย

ในเวลาเที่ยงวันนั้นเอง ท้าวสักกะอมรินทราธิราชได้บันดาลให้เกิดพายุใหญ่พัดเป็นธุลีรอบบริเวณนั้น พัดมณฑปของเดียรถีย์ทำลายลงสิ้น ทั้งบันดาลให้ฝนลูกเห็บใหญ่ตกถูกเดียรถีย์ทั้งหลาย ไม่สามารถจะทนทานอยู่ได้ ต้องพากันหนีไปจากที่นั้นสิ้น ปูรณกัสสปหัวหน้าเดียรถีย์ทั้งหลายได้รับความอับอาย น้อยใจเป็นที่สุด ได้ใช้เชือกผูกหม้อข้าวยาคูพันเข้ากับคอของตนแล้วกระโดดลงแม่น้ำ ทำลายชีวิตตนเองเสีย.

ทรงทำยมกปาฏิหาริย์

ครั้นเพลาบ่าย ประชาชนทั้งหลายได้มาประชุมกัน ณ บริเวณรอบต้นคัณฑามพพฤกษ์เป็นอันมาก จึงพระผู้มีพระภาคเจ้าเสด็จออกจากพระคันธกุฎี เพื่อทรงทำยมกปาฏิหาริย์ ประทับยืน ณ ที่หน้าพระวิหาร ขณะนั้น พระสาวกและสาวิกา สามเณรและสามเณรีทั้งหลาย ที่มีฤทธิ์ ต่างก็เข้าเฝ้า ขอประทานโอกาสทำปาฏิหาริย์ถวาย พระบรมศาสดาไม่ทรงประทาน ต่อนั้นพระบรมศาสดาก็ทรงเข้าจตุตถฌาณ อันเป็นที่ตั้งแห่งอภิญญา ทรงทำปาฏิหาริย์เหาะขึ้นไปในอากาศ เสด็จดำเนินไปมา ณ พื้นรัตนจงกรม แล้วทรงนิรมิตพระพุทธนิรมิต เหมือนพระองค์ขึ้นองค์หนึ่ง แสดงทุกพระอิริยาบท (ยืน เดิน นั่ง นอน) ให้ปรากฏสลับกับพระองค์ คือพระองค์เสด็จประทับยืน พระพุทธนิรมิตเสด็จนั่ง พระองค์ประทับนั่ง พระพุทธนิรมิตประทับยืน ทุก ๆ อิริยาบทสลับกัน บางทีพระพุทธนิรมิตตรัสถาม พระองค์ตรัสตอบ พระองค์ตรัสถามบ้าง พระพุทธนิรมิตตอบบ้าง ในที่สุดทรงทำปาฏิหาริย์ให้เกิดท่อน้ำ ท่อไฟ พวยพุ่งออกจากพระกายเป็นคู่ ๆ รอบ ๆ พระกาย เป็นสาย ๆ ไม่ระคนกันสว่างงามจับท้องฟ้านภากาศ เป็นมหาอัศจรรย์ยิ่งนัก

ครั้งนั้น เทพดาและมนุษย์ทั้งหลาย ประชุมกันชมพระพุทธปาฏิหาริย์มากมายสุดที่จะคณนา พระบรมศาสดาทรงทำปาฏิหาริย์แล้ว ก็ทรงแสดงธรรมโปรดพุทธบริษัทที่สันนิบาตประชุมกันอยู่ในที่นั้น ในเวลาจบพระธรรมเทศนา พุทธบริษัททั้งเทพดาและมนุษย์ ได้บรรลุอริยมรรคอริยผล เป็นอันมาก.

ทรงโปรดพระพุทธมารดา

ในลำดับนั้น พระผู้มีพระภาคเจ้าได้ทรงพระดำริว่า “พระพุทธเจ้าแต่ปางก่อนนั้น หลังจากทรงทำยมกปาฏิหาริย์แล้ว เสด็จไปจำพรรษา ณ ที่ใด?” ครั้นทรงทราบด้วยพระอตีตังสนาญาณว่า “พระพุทธเจ้าทั้งหลาย

แต่ปางก่อนทุก ๆ พระองค์ เมื่อได้ทรงทำยมกปาฏิหาริย์แล้ว ย่อมเสด็จขึ้นไปจำพรรษา ณ ดาวดึงส์สุราลัยเทวโลก แสดงธรรมโปรดพระพุทธมารดาสนองพระคุณด้วยกตัญญูกตเวทิตาธรรม อันบริบูรณ์อยู่ในพระหฤทัย" แล้วทรงดำริสืบไปว่า แม้พระองค์ก็จะทรงปฏิบัติเช่นนั้น ก็แหละครั้นทรงดำริแล้ว ในขณะนั้น พระผู้มีพระภาคเจ้าก็เสด็จลุกจากรัตนบัลลังก์อันตั้งอยู่เหนือยอดคัณฑามพพฤกษ์ เสด็จขึ้นไปประทับนั่งบนปัณฑุกัมพลศิลาอาสน์ภายใต้ร่มไม้ปาริชาติ ณ ดาวดึงส์สวรรค์เทวโลก

ในลำดับนั้น ท้าวสหัสสนัยน์เทวราช ได้เห็นพระผู้มีพระภาคเจ้าเสด็จขึ้นมาประทับยังเทวโลกสถาน ก็ทรงเกษมสานต์โสมนัส ประณมหัตถ์ถวายอภิวาท แล้วก็ขอประทานโอกาสออกไปประกาศให้เทพดาทั้งหลายทุกชั้นฟ้า มาสันนิบาตประชุมกันเฝ้าพระผู้มีพระภาคเจ้ารอบพระแท่นปัณฑุกัมพลพุทธอาศน์ เพื่อสดับรับพระธรรมเทศนา

ส่วนพระผู้มีพระภาคเจ้าทรงพระประสงค์จะให้พระพุทธมารดาเสด็จมาสู่ที่ประชุมเทพดานั้น ครั้นมิได้ทอดพระเนตรเห็น จึงตรัสถามท้าวโกสีย์ว่า พระพุทธมารดาของตถาคตอยู่ ณ ที่ใด? เมื่อท้าวสักกะทราบถึงพระพุทธอัธยาศัยเช่นนั้น จึงได้ทูลลาขึ้นไปดุสิตเทวภพ เข้าเฝ้าพระมหามายาเทพเจ้า ทูลอัญเชิญให้เสด็จไปเฝ้าพระผู้มีพระภาคเจ้า ตามพุทธประสงค์

ครั้นพระผู้มีพระภาคเจ้าได้ทรงทอดพระเนตรเห็นพระพุทธมารดาเสด็จมาประทับในเทวสมาคมเช่นนั้นแล้ว ก็ทรงโสมนัส ตรัสอัญเชิญให้เสด็จมาในที่ใกล้ แล้วทรงประกาศซึ่งพระคุณของพระมารดา อันยิ่งใหญ่ไพศาลสุดจะคณนา ให้ปรากฏในเทวสมาคม ในลำดับนั้น ก็ทรงแสดงอภิธรรม ๗ พระคัมภีร์ โปรดพระพุทธมารดาตลอดไตรมาส ให้เทพดาในโลกธาตุที่ประชุมฟังธรรมอยู่ในที่นั้น ได้บรรลุมรรคผลสุดที่จะประมาณ ในอวสานกาลเป็นที่จบคัมภีร์มหาปัฏฐาน ซึ่งเป็นคัมภีร์ที่ ๗ พระมหามายาเทวี พระพุทธมารดา ได้บรรลุพระโสดาปัตติผล สมพระประสงค์ของพระ

ผู้มีพระภาคเจ้า ที่ได้ทรงตั้งพระทัยเสด็จขึ้นมาสนองคุณพระพุทธมารดา.

กาลเมื่อพระผู้มีพระภาคเจ้าทรงทำยมกปาฏิหาริย์แล้ว เสด็จขึ้นไปจำพรรษา ณ เทวโลกดาวดึงส์สถานโดยฉับพลัน ครั้งนั้น มหาชนที่มาประชุมกันชมปาฏิหาริย์กำลังมีความเบิกบานเลื่อมใส ครั้นพระผู้มีพระภาคเสด็จไปโดยฉับพลันเช่นนั้น ย่อมเป็นเหมือนดังดวงพระอาทิตย์หรือดวงจันทร์หลบหายเข้าไปในผืนแผ่นเมฆอันหนาแน่น มัวมืดลงในทันทีทันใดนั้น ชนทั้งหลายก็เศร้าโศกปริเทวนาการ พากันเข้าไปถาม พระมหาโมคคัลลานะเถระว่า "พระผู้มีพระภาคเสด็จไปอยู่ที่ใด"

พระมหาโมคคัลลานะเถระ แม้จะรู้ดีอยู่แล้ว แต่เพื่อประกาศเกียรติคุณของพระอนุรุทธเถระ จึงกล่าวว่า "ขอท่านทั้งหลายไปถามพระอนุรุทธเถระดูเถิด" คนทั้งหลายเหล่านั้นจึงพากันไปหาพระอนุรุทธเถระแล้วเรียนถามท่าน พระเถระเจ้าจึงบอกว่า "พระผู้มีพระภาคเจ้า เสด็จขึ้นไปจำพรรษาบนปัณฑุกัมพลศิลาอาสน์ ในดาวดึงส์เทวโลก เพื่อตรัสพระธรรมเทศนา อภิธรรม ๗ คัมภีร์ โปรดพระพุทธมารดา" ข้าแต่พระผู้เป็นเจ้าก็เมื่อใดเล่า พระองค์จึงเสด็จลงมา? ดูก่อนท่านทั้งปวง พระผู้มีพระภาคเจ้า จะต้องแสดงธรรมแก่ทวยเทพดา ในดาวดึงส์เทวโลก ถึง ๓ เดือนต่อเมื่อถึงวันมหาปวารณาจึงเสด็จลงมาสู่มนุษย์โลก ชนทั้งหลายจึงกล่าวแก่พระมหาโมคคัลลานะเถระว่า "ถ้าพวกข้าพเจ้ามิได้เห็นองค์พระผู้มีพระภาคเจ้าแล้ว จะไม่ไปจากที่นี่" แล้วก็ชวนกันตั้งทับและโชมโรมที่อาศัยตามอัธยาศัยของตน ๆ ตั้งจิตอธิษฐานปาฏิหาริย์อุโบสถตลอดไตรมาสเสมอกัน แม้จริงก่อนที่พระผู้มีพระภาคเจ้าจะเสด็จขึ้นไปเทวโลก ก็ทรงทราบถึงเหตุการณ์นี้ดีแล้ว ฉะนั้น จึงได้ตรัสสั่งให้พระมหาโมคคัลลานะเถระ เอาเป็นธุระแสดงธรรม และให้จุลอนาถบิณฑิกะเอาธุระสงเคราะห์ด้วยโภชนาหารแก่มหาชน อันประชุมอยู่ ณ ที่นั้นตลอดเวลา

ครั้นกาลใกล้จะถึงวันปวารณายังอีก ๗ วัน ชนเหล่านั้นจึงพากัน

ไปหาพระมหาโมคคัลลานะเถระ เรียนถามอีกว่า “พระผู้เป็นเจ้าควรจะกรุณาให้พวกข้าพเจ้าได้ทราบว่า พระผู้มีพระภาคจะเสด็จลง ณ ที่ไหน เมื่อใดแน่? หากข้าพเจ้าทั้งหลายมิได้เห็นพระผู้มีพระภาคเจ้าแล้ว จะไม่ไปจากที่นี่

พระมหาโมคคัลลานะเถระกล่าวว่า “เรื่องนี้จะต้องทูลถามพระบรมศาสดาก่อนจึงจะทราบได้” แล้วพระมหาโมคคัลลานะเถระจึงสำแดงปาฏิหาริย์ขึ้นบนเทวโลก เข้าเฝ้าพระผู้มีพระภาคเจ้า ณ บัณฑุกัมพลศิลาอาสน์ ทูลถามว่า “บัดนี้ บริษัททั้งหลายใคร่จะเห็นพระผู้มีพระภาคเจ้า หากไม่ได้เห็นแล้ว ก็จะไม่ไปจากที่นั้น ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ในกาลใดพระเจ้าข้าพระองค์จะเสด็จลงสู่มนุษย์โลก และจะเสด็จลงที่สถานที่ใด?”

พระบรมศาสดาจึงตรัสว่า “โมคคัลลานะ เวลานี้พระสารีบุตรพี่ชายของท่านอยู่ ณ ที่ใดเล่า?”

“ท่านจำพรรษาอยู่ที่เมืองสังกัสสะนคร พระเจ้าข้า”

“โมคคัลละนะ ถ้าเช่นนั้น ตถาคตจะลง ณ ที่ใกล้ประตูเมืองสังกัสสะนคร ในวันมหาปวารณา นับแต่นี้ไปอีก ๗ วัน โมคคัลลานะถ้าชนทั้งหลายใคร่จะเห็นตถาคต ก็จงไปสู่ที่นั้นในเวลานั้นเถิด”

พระมหาโมคคัลลานะเถระรับพระพุทธบัญชาแล้ว ก็ลงมาแจ้งข้อความนั้นแก่ชนทั้งหลาย ผู้ต้องการทราบเรื่องนี้อยู่

ครั้นถึงวันปุรณมี แห่งอัสสยุชมาส เพ็ญเดือน ๑๑ พระบรมศาสดาทรงปวารณาพระวัสสาแล้ว จึงตรัสบอกแก่ท้าวสักกะเทวราชว่า ตถาคตจะลงไปสู่มนุษยโลกในวันนี้ ท้าวโกสีย์จึงนิรมิตบันไดทิพย์ ๓ บันไดลงจากเทวโลก คือบันไดทองอยู่เบื้องขวา บันไดเงินอยู่เบื้องซ้าย บันไดแก้วอยู่ท่ามกลาง เชิงบันไดทั้ง ๓ นั้น ประดิษฐานอยู่ภาคพื้นปฐพีที่ใกล้ประตูเมืองสังกัสสะนคร ศีรษะบันไดเบื้องบนจดยอดภูเขาสิเนรุราช บันได

แก้วนั้นเป็นที่พระผู้มีพระภาคเสด็จลง บันไดทองเป็นที่เทวดาทั้งหลายตามลงมาส่งเสด็จ บันไดเงินเป็นที่พรหมทั้งหลายตามลงมาส่งเสด็จ ขณะนั้นเทพดาและพรหมทั้งหลาย ได้มาประชุมพร้อมกันบูชาพระผู้มีพระภาคเจ้าเต็มทั่วจักวาฬ.

ทรงเปิดโลก

พระผู้มีพระภาคเจ้าเสด็จประทับยืนที่ฐานศีรษะบันได ในท่ามกลางเทพพรหมบริษัทซึ่งแวดล้อมเป็นบริวาร จึงได้ทรงทำ "โลกวิวรณะปาฏิหาริย์ " เปิดโลกโดยอาการทอดพระเนตรไปทิศต่าง ๆ รวมทั้งเบื้องบนและเบื้องล่างเป็น ๑๐ ทิศด้วยกัน และในทันใดนั้น ทุกทิศทุกทางจะแลโล่งตลอดหมด ไม่มีอันใดกีดบัง เทวดาในสวรรค์จะมองเห็นมนุษย์ และเห็นถึงยมโลก เห็นนรก และมนุษย์ก็จะเห็นเทวดาในสวรรค์ เห็นสัตว์นรก แม้สัตว์นรกก็เห็นมนุษย์ตลอดเทวดาบนสวรรค์ ไม่มีสิ่งใดปิดบัง พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงทำปาฏิหาริย์เปิดโลก พร้อมกับเปล่งฉัพพัณณรังษีรัศมี ๖ ประการเป็นมหาอัศจรรย์

เทพดาในหมื่นจักวาฬได้มาประชุมกันในจักวาฬนี้ เพื่อชมพระผู้มีพระภาคเจ้าทรงทำปาฏิหาริย์ พร้อมกับสักการะบูชา สมโภชพระผู้มีพระภาคเจ้าด้วยทิพพบุบผามาลัย เป็นอเนกประการ

พระผู้มีพระภาคเจ้าเสด็จลงมาจากเทวโลก โดยบันไดแก้วมณีมัยในท่ามกลางเทพดาในหมื่นจักวาฬ มีท้าวสักกะ เป็นต้น ลงโดยบันไดทองสุวรรณมัย ในเบื้องขวา ท้าวสหัมบดีกับหมู่พรหมเป็นอันมาก ลงโดยบันไดเงิน หิรัญญมัย ในเบื้องซ้าย ปัญจสิขรคนธรรพเทพบุตร ทรงพิณมีสีดังผลมะตูมสุก ดีดขับร้องด้วยมธุรศัพท์อันไพเราะ มาเบื้องหน้าพระบรมศาสดา ท้าวสันตุสิตเทวราชกับท้าวสุยามเทวราช ทรงทิพจามรถวายพระบรมศาสดาทั้ง ๒ ข้าง ท้าวมหาพรหมปชาบดีทรงทิพย์เสวตรฉัตรกั้นถวายพระบรมศาสดา ท้าวโกสีย์อมรินทราธิราชประคองบาตรเสลมัยของพระ

บรมศาสดา เสด็จเป็นมัคคุเทศก์นำพระบรมศาสดาลงมา ในท่ามกลางของทวยเทพดาและพรหมทั้งหลายแวดล้อมเป็นบริวาร

ฝ่ายมหาชนทั้งหลาย ที่ตั้งใจคอยเฝ้าพระบรมศาดาเสด็จลงจากดาวดึงส์ ในบริเวณสถาน ที่ร่มไม้คัณฑามพพฤกษ์ทั้งหมด เมื่อได้ทราบข่าวจากพระมหาโมคคัลลานะเถระก็พากันดีใจ พร้อมกันออกเดินทางมาจนถึงเมืองสังกัสสะนคร ไปประชุมกันอยู่ในที่ใกล้ประตูเมือง แม้บรรดาชาวเมืองสังกัสสะนครก็พากันประชุมกันอยู่อย่างคับคั่ง ตลอดพระภิกษุสงฆ์ทั้งหลาย อันมีพระสารีบุตรเถระเป็นประธาน ก็สันนิบาตประชุมกันต้อนรับพระบรมศาสดาอยู่ ณ ที่นั้นอย่างพร้อมเพรียง

เมื่อพระบรมศาสดาทรงเสด็จถึงเชิงบันได มหาชนทั้งหลายได้พากันแซ่ซ้องสาธุการเสียงสนั่นหวั่นไหว ด้วยความงามจับอกจับใจอย่างที่ไม่เคยคิดเห็นมาแต่ก่อน แม้แต่พระสารีบุตรพุทธสาวก ก็ยังได้กล่าวคาถาสรรเสริญด้วยความยินดียิ่งว่า “น เม ทิฏฺโฐ อิโต ปุพฺเพ” เป็นอาทิ ความว่า ข้าพระองค์ไม่เคยได้เห็น ไม่เคยได้ยินมาแต่ก่อนเลย พระบรมศาสดาซึ่งงดงามด้วยสิริโสภาค ยิ่งกว่าเทพเจ้าทั้งมวล มีพระสุรเสียงอันไพเราะอย่างนี้ เสด็จลงมาจากสวรรค์

พระบรมศาสดาได้ทรงแสดงธรรมโปรดพุทธบริษัท ผู้กำลังมีโสมนัสพึงตาพึงใจ พระรูปพระโฉมอยู่ในท่ามกลางเทพดาและพรหมเป็นอันมาก ในเวลาจบพระธรรมเทศนาพุทธบริษัทได้บรรลุอริยมรรคอริยผล ตั้งแต่เบื้องบนจนเบื้องปลาย คือพระอรหัตตผลเป็นอันมาก.

หมายเหตุ

๑. อ้างอิงจาก website ลานพระพุทธศาสนา
http://www.larnbuddhism.com/puttaprawat/tassaru/32.html

๒. อ่านรายละเอียดเพิ่มเติมได้ใน อรรถกถา ขุททกนิกาย คาถาธรรมบท พุทธวรรคที่ ๑๔ เรื่องยมกปาฏิหาริย์
http://www.84000.org/tipitaka/attha/attha.php?b=25.0&i=24&p=2

๓. ยมกปาฏิหาริย์ เป็นปาฏิหาริย์ที่ยิ่งใหญ่ที่สุดของพระพุทธเจ้าทุกพระองค์ ที่แม้แต่พระ

อัครสาวกก็ไม่สามารถแสดงได้เพราะเป็นปาฏิหาริย์เฉพาะของพระพุทธเจ้าเท่านั้น ลักษณะเป็นปาฏิหาริย์คู่ (ยมก แปลว่า คู่, แฝด) คือ น้ำคู่ไฟในลักษณะต่าง ๆ ตามที่กล่าวไว้ในพระสูตรดังนี้

ท่อไฟพุ่งออกจากพระกายเบื้องบน สายน้ำพุ่งออกจากพระกายเบื้องล่าง
ท่อไฟพุ่งออกจากพระกายเบื้องล่าง สายน้ำพุ่งออกจากพระกายเบื้องบน
ท่อไฟพุ่งออกจากพระกายเบื้องหน้า สายน้ำพุ่งออกจากพระกายเบื้องหลัง
ท่อไฟพุ่งออกจากพระกายเบื้องหลัง สายน้ำพุ่งออกจากพระกายเบื้องหน้า
ท่อไฟพุ่งออกจากตาเบื้องขวา สายน้ำพุ่งออกจากตาเบื้องซ้าย
ท่อไฟพุ่งออกจากตาเบื้องซ้าย สายน้ำพุ่งออกจากตาเบื้องขวา
ท่อไฟพุ่งออกจากช่องหูเบื้องขวา สายน้ำพุ่งออกจากช่องหูเบื้องซ้าย
ท่อไฟพุ่งออกจากช่องหูเบื้องซ้าย สายน้ำพุ่งออกจากช่องหูเบื้องขวา
ท่อไฟพุ่งออกจากช่องจมูกเบื้องขวา สายน้ำพุ่งออกจากช่องจมูกเบื้องซ้าย
ท่อไฟพุ่งออกจากช่องจมูกเบื้องซ้าย สายน้ำพุ่งออกจากช่องจมูกเบื้องขวา
ท่อไฟพุ่งออกจากจะงอยบ่าเบื้องขวา สายน้ำพุ่งออกจากจะงอยบ่าเบื้องซ้าย
ท่อไฟพุ่งออกจากจะงอยบ่าเบื้องซ้าย สายน้ำพุ่งออกจากจะงอยบ่าเบื้องขวา
ท่อไฟพุ่งออกจากมือเบื้องขวา สายน้ำพุ่งออกจากมือเบื้องซ้าย
ท่อไฟพุ่งออกจากมือเบื้องซ้าย สายน้ำพุ่งออกจากมือเบื้องขวา
ท่อไฟพุ่งออกจากสีข้างเบื้องขวา สายน้ำพุ่งออกจากสีข้างเบื้องซ้าย
ท่อไฟพุ่งออกจากสีข้างเบื้องซ้าย สายน้ำพุ่งออกจากสีข้างเบื้องขวา
ท่อไฟพุ่งออกจากพระบาทเบื้องขวา สายน้ำพุ่งออกจากพระบาทเบื้องซ้าย
ท่อไฟพุ่งออกจากพระบาทเบื้องซ้าย สายน้ำพุ่งออกจากพระบาทเบื้องขวา
ท่อไฟพุ่งออกจากนิ้วมือสายน้ำพุ่งออกจากระหว่างนิ้วมือ
ท่อไฟพุ่งออกจากระหว่างนิ้วมือสายน้ำพุ่งออกจากนิ้วมือ
ท่อไฟพุ่งออกจากขนเส้นหนึ่ง ๆ สายน้ำพุ่งออกจากขนเส้นหนึ่ง ๆ
ท่อไฟพุ่งออกจากขุมขน สายน้ำพุ่งออกจากขุมขน
พระรัศมีแผ่ซ่านออกจากพระสรีรกายเป็นสี ๖ สี คือ สีเขียว สีเหลือง สีแดง สีขาว สีแสด สีเลื่อมประภัสสร
พระพุทธเจ้าเสด็จจงกรม พระพุทธนิมิตประทับยืน ประทับนั่ง หรือทรงไสยาสน์
พระพุทธเจ้าประทับยืน พระพุทธนิมิตเสด็จจงกรม ประทับนั่งหรือทรงไสยาสน์
พระพุทธเจ้าประทับนั่ง พระพุทธนิมิตเสด็จจงกรม ประทับยืน หรือทรงไสยาสน์
พระพุทธเจ้าทรงไสยาสน์ พระพุทธนิมิตเสด็จจงกรม ประทับยืนหรือประทับนั่ง
พระพุทธเจ้าเสด็จจงกรมประทับนั่ง หรือทรงไสยาสน์ พระพุทธนิมิตประทับยืน
พระพุทธเจ้าเสด็จจงกรม ประทับยืน หรือทรงไสยาสน์ พระพุทธนิมิตประทับนั่ง
พระพุทธเจ้าประทับยืน ประทับนั่งหรือเสด็จจงกรม พระพุทธนิมิตทรงไสยาสน์

ปาฏิหาริย์ในพระพุทธศาสนา

ชมรมสนทนาภาษาธรรม สฟน.

เรื่องของปาฏิหาริย์นั้น ผู้ที่ไม่เคยศึกษาลึกซึ้งในพระพุทธศาสนา โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ที่ได้รับการศึกษามาในทางโลกสมัยใหม่ มักจะมองว่าเรื่องราวของปาฏิหาริย์นั้นเป็นเรื่องงมงายไร้สาระ แต่สำหรับผู้ที่ได้ศึกษาค้นคว้าในพระไตรปิฎกแล้ว จะพบว่าในการเผยแผ่พระพุทธศาสนานั้น มีเรื่องที่เกี่ยวข้องกับปาฏิหาริย์เป็นอันมาก ทั้งในส่วนที่พระพุทธองค์ทรงแสดงเอง และที่พระสาวกแสดงก็มี ซึ่งอาจเป็นเพราะในยุคนั้นลัทธิและความเชื่อต่างๆ มีอยู่เดิมจำนวนมาก การเผยแพร่คำสอนใหม่ให้ผู้คนขณะนั้นจำเป็นต้องอาศัยปาฏิหาริย์เป็นสื่อให้เกิดความศรัทธา แต่พระองค์ก็ทรงนำมาใช้เฉพาะกับบุคคลและกาลเวลาที่เหมาะสมเท่านั้น มิได้ใช้พร่ำเพรื่อ คือใช้กับผู้ที่เห็นว่าจะสามารถบรรลุธรรมได้ และพระองค์ก็ได้ทรงบัญญัติห้ามภิกษุแสดงอิทธิฤทธิ์เพื่อโอ้อวดหรือแข่งขันกันในภายหลัง

ดังนั้น เรื่องของปาฏิหาริย์นี้ เป็นสิ่งที่พุทธศาสนายอมรับว่าเป็นเรื่องที่มีอยู่จริง แต่เป็นแค่เปลือกไม่ใช่แก่นแท้ของศาสนา และไม่เป็นสิ่งที่มีอะไรแปลกหรือมีอะไรน่าสนใจไปกว่า เป็นเพียงวิชาที่สามารถเรียนรู้และทำกันได้ ไม่สามารถทำให้หลุดพ้นจากทุกข์หรือสังสารวัฏไปได้ สิ่งที่สำคัญยิ่งกว่าก็คือ พระธรรมคำสั่งสอนของพระองค์ที่เมื่อมีผู้นำไปปฏิบัติตามก็จะบังเกิดผลบรรลุธรรมได้จริง

ในที่นี้จะขอนำเนื้อหาข้อความบางตอนที่พระพุทธองค์ได้ทรงอธิบายถึงคำว่า "ปาฏิหาริย์ ๓ อย่าง" ไว้ โดยอ้างอิงจากพระสูตรในพระไตรปิฎกทั้งจาก **สังคารวสูตร** และใน **เกวัฏฏสูตร** ซึ่งคล้ายกันดังนี้

สังคารวสูตร

เหตุการณ์นี้ที่เกิดขึ้นในกรุงราชคฤห์โดยท่านสังคารวพราหมณ์ได้เข้าไปเฝ้าพระพุทธเจ้า ขณะนั้นมีผู้คนสนทนากันว่า "เมื่อก่อนภิกษุที่แสดงอิทธิปาฏิหาริย์ได้มีน้อยมาก และอุตริมนุษยธรรม (ธรรมล้ำมนุษย์ ๑๐ อย่าง) มีมากมาย แต่ทุกวันนี้ภิกษุที่แสดงปาฏิหาริย์ได้มีมากมายและอุตริมนุษยธรรมมีน้อยมาก" พระพุทธองค์จึงได้ตรัสว่า

"ดูกรพราหมณ์ ปาฏิหาริย์ ๓ อย่างนี้ ๓ อย่างเป็นไฉน คือ **อิทธิปาฏิหาริย์** ฤทธิ์เป็นอัศจรรย์ ๑, **อาเทสนาปาฏิหาริย์** ดักใจเป็นอัศจรรย์ ๑, **อนุสาสนีปาฏิหาริย์** คำสอนเป็นอัศจรรย์ ๑"

ทั้งนี้พระพุทธองค์ได้ทรงยกตัวอย่างขยายความปาฏิหาริย์ทั้งสามอย่าง ดังต่อไปนี้

๑. อิทธิปาฏิหาริย์ สามารถแสดงฤทธิ์ได้เป็นอัศจรรย์ เช่น ทำให้คนเดียวเป็นหลายคนก็ได้ หลายคนเป็นคนเดียวก็ได้ ทำให้ปรากฏก็ได้ ทำให้หายไปก็ได้ ทะลุฝากำแพงภูเขาไปได้ไม่ติดขัดเหมือนไปในที่ว่างก็ได้ ผุดขึ้นดำลงแม้ในแผ่นดินเหมือนในน้ำก็ได้ เดินบนน้ำไม่แตกเหมือนเดินบนดินก็ได้ เหาะไปในไปอากาศเหมือนนกก็ได้ ลูบคลำพระจันทร์พระอาทิตย์ซึ่งมีฤทธิ์มีอานุภาพมากด้วยฝ่ามือก็ได้ ใช้อำนาจทางกายไปตลอดพรหมโลกก็ได้

นี้เรียกว่า **อิทธิปาฏิหาริย์**

๒. อาเทสนาปาฏิหาริย์ สามารถอ่านความคิด หรือทายใจผู้คนและสัตว์อื่นได้ เช่น

- ๏ พูดดักใจได้โดยมีนิมิตว่า ใจของท่านเป็นอย่างนี้ ใจของท่านเป็นแม้ด้วยประการฉะนี้ จิตของท่านเป็นแม้ด้วยประการฉะนี้
- ๏ พอได้ยินเสียงมนุษย์ อมนุษย์ หรือเทวดาเข้าแล้ว ย่อมพูดดักใจได้ว่า ใจของท่านเป็นอย่างนี้
- ๏ พอได้ยินเสียงวิตกวิจารของบุคคลผู้ตรึกตรองเข้าแล้ว ย่อมพูดดักใจได้ว่า ใจของท่านเป็นอย่างนี้
- ๏ กำหนดรู้ใจของผู้ที่เข้าสมาธิ อันไม่มีวิตกวิจาร ด้วยใจของตนว่า ท่านผู้นี้ตั้งมโนสังขารไว้ด้วยประการใด

นี้เรียกว่า **อาเทสนาปาฏิหาริย์**

๓. **อนุสาสนีปาฏิหาริย์** ปาฏิหาริย์จากการที่ภิกษุสอนธรรมะว่า จงตรึกอย่างนี้ อย่าได้ตรึกอย่างนี้ จงมนสิการ *(พิจารณา)* อย่างนี้ อย่าได้มนสิการ *(พิจารณา)* อย่างนี้ จงละสิ่งนี้ จงเข้าถึงสิ่งนี้อยู่

นี้เรียกว่า **อนุสาสนีปาฏิหาริย์**

"ดูกรพราหมณ์ บรรดาปาฏิหาริย์ทั้ง ๓ อย่างนี้ ท่านชอบปาฏิหาริย์อย่างไหน ซึ่งงามกว่าและประณีตกว่า ฯ"

"ข้าแต่พระโคดมผู้เจริญ บรรดาปาฏิหาริย์ ๓ อย่างนั้น ปาฏิหาริย์ที่ภิกษุบางรูปในธรรมวินัยนี้ ฯลฯ ใช้อำนาจทางกายไปตลอดพรหมโลกก็ได้ ดังนี้นั้น ผู้ใดแสดงอิทธิปาฏิหาริย์นี้ได้ แสดงฤทธิ์เป็นอันมาก ผู้นั้นย่อมชอบใจปาฏิหาริย์นั้น

ปาฏิหาริย์ที่ผู้ใดแสดงได้ และเป็นของผู้นั้นนี้ ย่อมปรากฏแก่ข้าพระองค์ **เหมือนกับรูปลวง**

ปาฏิหาริย์ที่ภิกษุบางรูปในธรรมวินัยนี้พูดดักใจได้ยินว่า ใจของท่านเป็นเช่นนี้ ใจของท่านเป็นแม้ด้วยประการฉะนี้ จิตของท่านเป็นแม้ด้วยประการฉะนี้ ถึงเธอจะพูดดักใจกะชนเป็นอันมากก็ดี คำที่เธอพูดนั้นก็เป็นเช่นนั้น หาเป็นอย่างอื่นไม่..........ฯลฯ

ผู้ใดแสดงปาฏิหาริย์นี้ได้ ผู้นั้นย่อมชอบใจปาฏิหาริย์นั้น ปาฏิหาริย์ที่ผู้ใดแสดงได้ และเป็นของผู้นั้นนี้ ย่อมปรากฏแก่ข้าพระองค์**เหมือนกับรูปลวง**

ข้าแต่พระโคดมผู้เจริญ บรรดาปาฏิหาริย์ทั้ง ๓ อย่างนี้ ปาฏิหาริย์ที่ภิกษุบางรูปในธรรมวินัยนี้ พร่ำสอนอยู่อย่างนี้ว่า จงตรึกอย่างนี้ อย่าได้ตรึกอย่างนี้ จงมนสิการอย่างนี้ อย่าได้มนสิการอย่างนี้ จงละสิ่งนี้เสีย จงเข้าถึงสิ่งนี้อยู่ ควรแก่ข้าพระองค์ ทั้งดีกว่าและประณีตกว่า ข้าแต่พระโคดมผู้เจริญ น่าอัศจรรย์ ไม่เคยมีที่ท่านพระโคดมตรัสดีแล้ว และข้าพระองค์จะจำไว้ว่า ท่านพระโคดมประกอบด้วยปาฏิหาริย์ ๓ อย่างนี้ เพราะท่านพระโคดมแสดงฤทธิ์ได้เป็นอันมาก ฯลฯ ใช้อำนาจทางกายไปตลอดพรหมโลกก็ได้ เพราะท่านพระโคดมกำหนดรู้ใจของผู้ที่เข้าสมาธิ อันไม่มีวิตกวิจารด้วยใจของพระองค์ว่า ท่านผู้นี้ตั้งมโนสังขารไว้ด้วยประการใด จักตรึกวิตกชื่อโน้นในลำดับจิตนี้ด้วยประการนั้น เพราะท่านพระโคดมทรงพร่ำสอนอยู่อย่างนี้ว่า จงตรึกอย่างนี้ อย่าได้ตรึกอย่างนี้ จงมนสิการอย่างนี้ อย่ามนสิการอย่างนี้ จงละสิ่งนี้เสีย จงเข้าถึงสิ่งนี้อยู่ ฯ”

“ดูกรพราหมณ์ ท่านได้กล่าววาจาที่ควรนำไปใกล้เราแน่แท้เทียวแล”..................

“ข้าแต่พระโคดมผู้เจริญ ก็แม้ภิกษุอื่นรูปหนึ่งผู้ประกอบด้วยปาฏิหาริย์ ๓ อย่างนี้ นอกจากท่านพระโคดม มีอยู่หรือ ฯ”

“ดูกรพราหมณ์ ไม่ใช่มีร้อยเดียว ไม่ใช่สองร้อย ไม่ใช่สามร้อย ไม่ใช่สี่ร้อย ไม่ใช่ห้าร้อย ที่แท้ภิกษุผู้ประกอบด้วยปาฏิหาริย์ ๓ อย่างนี้ มีอยู่มากมายทีเดียว ฯ”

“ข้าแต่พระโคดมผู้เจริญ ก็บัดนี้ ภิกษุเหล่านั้นอยู่ไหน ฯ”

“ดูกรพราหมณ์ อยู่ในหมู่ภิกษุนี้เองแหละ ฯ”

"ข้าแต่พระโคดมผู้เจริญ ภาษิตของพระองค์แจ่มแจ้งนัก พระองค์ทรงประกาศธรรมโดยอเนกปริยาย เปรียบเหมือนบุคคลหงายของที่คว่ำ เปิดของที่ปิด บอกทางแก่ผู้หลงทาง หรือส่องประทีปในที่มืดด้วยตั้งใจว่า คนมีจักษุจักมองเห็นรูป ฉะนั้น ข้าแต่พระโคดมผู้เจริญ ข้าพระองค์นี้ขอถึงท่านพระโคดม กับทั้งพระธรรมและพระภิกษุสงฆ์เป็นสรณะ ขอท่านพระโคดมโปรดทรงจำข้าพระองค์ว่าเป็นอุบาสกผู้ถึงสรณะตลอดชีวิต จำเดิมแต่วันนี้เป็นต้นไป ฯ"

เกวัฏฏสูตร

ในเกวัฏฏสูตรก็เป็นอีกเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับบุตรของคฤหบดีชื่อ **เกวัฏฏ์** ที่เมืองนาลันทา โดยเกวัฏฏ์พยายามทูลขอหลายครั้งให้พระองค์บอกภิกษุองค์ใดก็ได้แสดงฤทธิ์ให้ชาวเมืองนาลันทาเพื่อความศรัทธา พระองค์จึงได้อธิบายเรื่องปาฏิหาริย์ ๓ อย่าง เช่นเดียวกัน แต่จะขอเพิ่มเติมบางส่วนดังนี้

การแสดงอิทธิปาฏิหาริย์นี้ ผู้ที่มีศรัทธาเลื่อมใส เห็นว่าภิกษุนั้นแสดงฤทธิ์ได้หลายอย่าง ส่วนผู้ไม่มีศรัทธา ไม่เลื่อมใส จะพึงกล่าวกะคนผู้มีศรัทธาเลื่อมใสว่า มีวิชาอยู่อย่างหนึ่งชื่อว่า **คันธารี** ภิกษุรูปนั้นแสดงฤทธิ์ได้มาก ด้วยวิชาชื่อว่า คันธารี นั้น

"ดูกร เกวัฏฏ์ เราเล็งเห็นโทษในอิทธิปาฏิหาริย์อย่างนี้แล จึงอึดอัด ระอา เกลียด อิทธิปาฏิหาริย์"

สำหรับผู้ที่สามารถทายใจผู้อื่นด้วยอาเทสนาปาฏิหาริย์นั้น ผู้ที่ไม่มีศรัทธาเลื่อมใสนั้น พึงกล่าวกะผู้เลื่อมใสว่า มีวิชาอย่างหนึ่งชื่อว่า **มณิกา** ภิกษุรูปนั้นทายใจ ทายความรู้สึกในใจ ทายความนึกคิด ทายความตรองของสัตว์อื่น ของบุคคลอื่นก็ได้...ด้วยวิชาชื่อว่า มณิกา นั้น

"ดูกร เกวัฏฏ์ เราเล็งเห็นโทษในอาเทสนาปาฏิหาริย์อย่างนี้

แล จึงอึดอัด ระอา เกลียด อาเทสนาปาฏิหาริย์"

การที่ภิกษุในธรรมวินัย **พร่ำสอนอย่างนี้ว่า ท่านจงตรึกอย่างนี้ อย่าตรึกอย่างนั้น จงทำในใจอย่างนี้ อย่าทำในใจอย่างนั้น จงละสิ่งนี้ จงเข้าถึงสิ่งนี้อยู่เถิด นี้เรียกว่า อนุสาสนีปาฏิหาริย์** หรือ ถ้าจะพูดง่าย ๆ ก็คือ การแสดงธรรมะ หรือ การสอนธรรมะ นั้น ถือเป็นปาฏิหาริย์อย่างหนึ่งนั่นเอง

พระองค์ได้แสดงเพิ่มเติมว่า ผู้ที่ได้ฟังธรรมแล้วศรัทธาออกบวช สามารถทำให้เป็นผู้ถึงพร้อมในระดับต่าง ๆ ยกตัวอย่าง เช่น

๑ เป็นผู้มีศีลคือ จุลศีล ๒๖ ข้อ, มัชฌิมศีล ๑๐ ข้อ, มหาศีล ๗ ข้อ

๑ มีอินทรียสังวร มีสติสัมปชัญญะ และเป็นผู้สันโดษ

๑ เป็นผู้ละนิวรณ์ ๕ ได้ และ เป็นผู้ที่ได้รูปฌาน ๔

๑ มีวิชชา ๘ (วิปัสสนาญาณ มโนมยิทธิญาณ อิทธิวิธญาณ ทิพพโสตญาณ เจโตปริยญาณ ปุพเพนิวาสานุสสติญาณ จุตูปปาตญาณ อาสวักขยญาณ)

นี้ถือว่าเป็นอนุสาสนีปาฏิหาริย์ หรือ ปาฏิหาริย์แห่งการแสดงธรรม

จุดแตกต่างอีกอย่างของอนุสาสนีปาฏิหาริย์ กับทั้งอิทธิปาฏิหาริย์และอาเทสนาปาฏิหาริย์ ก็คือ การแสดงธรรมนั้นผู้ฟังจำนวนมากเมื่อฟังแล้วสามารถนำไปปฏิบัติตามและเห็นผลจริงได้ ส่วนอิทธิฯ และอาเทสนาฯ นั้น รู้เฉพาะผู้แสดงเท่านั้น ไม่เกิดประโยชน์กับคนฟังที่จะสามารถทำได้

สำหรับพระพุทธองค์ซึ่งสามารถทำได้ทั้ง ๓ อย่างนั้น มักจะใช้ผสมผสานกัน คือ ตรวจดู หรือทายใจผู้ที่จะฟังก่อนว่าสอนได้ไหม จำเป็นต้องทำให้ศรัทธาด้วยอิทธิฤทธิ์ไหม แล้วจึงสอนธรรมะในส่วนที่สามารถทำให้เห็นธรรมของแต่ละบุคคลได้

สรุปผลงานในรอบปี ๒๕๕๖

(ตั้งแต่ ๑ สิงหาคม ๒๕๕๕ ถึง ๓๑ กรกฎาคม ๒๕๕๖)

ชมรมสนทนาภาษาธรรม สโมสรการไฟฟ้านครหลวง ได้จัดกิจกรรรมด้านต่าง ๆ ในรอบปีที่ผ่านมา สรุปได้ดังนี้

๑. การจัดบรรยายธรรมและฝึกสมาธิ

ได้จัดให้มีการบรรยายธรรมและฝึกสมาธิให้แก่สมาชิกและพนักงานที่สนใจฟังธรรมเป็นประจำ

๑.๑. วันที่ ๙ สิงหาคม ๒๕๕๕ พระครูวิสุทธิสีลวัฒน์ ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดวัดโสมนัสวิหาร กรุงเทพมหานคร แสดงธรรมเทศนา ตั้งแต่เวลา ๑๒.๐๐-๑๓.๐๐ น. ที่ กฟน. เพลินจิต

๑.๒. วันที่ ๓ กันยายน ๒๕๕๕ พระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก วัดสุนันทวนาราม จังหวัดกาญจนบุรี แสดงธรรมเทศนา ตั้งแต่เวลา ๑๒.๐๐-๑๓.๐๐ น. ที่ กฟน. เพลินจิต

๑.๓. วันที่ ๔ ตุลาคม ๒๕๕๕ พระครูวิสุทธิสีลวัฒน์ ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดวัดโสมนัสวิหาร กรุงเทพมหานคร แสดงธรรมเทศนา ตั้งแต่เวลา ๑๒.๐๐-๑๓.๐๐ น. ที่ กฟน. เพลินจิต

๑.๔. วันที่ ๑ พฤศจิกายน ๒๕๕๕ หลวงพ่อวิวัฒน์ ธมฺมวฑฺโฒภิกขุ นธ.เอก,วศ.บ.(จุฬา), M.S.(Computer) วัดโสมนัสวิหาร กรุงเทพมหานคร แสดงธรรมเทศนา ตั้งแต่เวลา ๑๒.๐๐-๑๓.๐๐ น. ที่ กฟน. เพลินจิต

๑.๕. วันที่ ๒๘ พฤศจิกายน ๒๕๕๕ หลวงพ่อวิวัฒน์ ธมฺมวฑฺโฒภิกขุ นธ.เอก,วศ.บ.(จุฬา), M.S.(Computer) วัดโสมนัสวิหาร กรุงเทพมหานคร แสดงธรรมเทศนา ตั้งแต่เวลา ๑๒.๐๐-๑๓.๐๐ น. ที่ กฟน. เพลินจิต

๑.๖. วันที่ ๑๙ ธันวาคม ๒๕๕๕ พระปลัดสมทบ ปรกฺกโม วัดกลาง อำเภอบางปลาม้า จังหวัดสุพรรณบุรี แสดงธรรมเทศนา ตั้งแต่เวลา ๑๓.๐๐-๑๕.๐๐ น. ที่ กฟน. เพลินจิต

๑.๗. วันที่ ๑๔ มกราคม ๒๕๕๖ หลวงพ่อวิวัฒน์ ธมฺมวฑฺโฒภิกขุ

นธ.เอก,วศ.บ.(จุฬา), M.S.(Computer) วัดโสมนัสวิหาร กรุงเทพมหานคร แสดงธรรมเทศนา ตั้งแต่เวลา ๑๒.๐๐-๑๓.๐๐ น. ที่ กฟน. เพลินจิต

๑.๘. วันที่ ๑๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๖ หลวงพ่อวิวัฒน์ ธมฺมวฑฺโฒภิกขุ นธ.เอก,วศ.บ.(จุฬา), M.S.(Computer) วัดโสมนัสวิหาร กรุงเทพมหานคร แสดงธรรมเทศนา ตั้งแต่เวลา ๑๒.๐๐-๑๓.๐๐ น. ที่ กฟน. เพลินจิต

๑.๙. วันที่ ๑๘ มีนาคม ๒๕๕๖ หลวงพ่อวิวัฒน์ ธมฺมวฑฺโฒภิกขุ นธ.เอก,วศ.บ.(จุฬา), M.S.(Computer) วัดโสมนัสวิหาร กรุงเทพมหานคร แสดงธรรมเทศนา ตั้งแต่เวลา ๑๒.๐๐-๑๓.๐๐ น. ที่ กฟน. เพลินจิต

๑.๑๐. วันที่ ๒๒ เมษายน ๒๕๕๖ พระครูวิสุทธิสีลวัฒน์ ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดโสมนัสวิหาร กรุงเทพมหานคร แสดงธรรมเทศนา ตั้งแต่เวลา ๑๒.๐๐-๑๓.๐๐ น. ที่ กฟน. เพลินจิต

๑.๑๑. วันที่ ๙ พฤษภาคม ๒๕๕๖ พระครูวิสุทธิสีลวัฒน์ ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดโสมนัสวิหาร กรุงเทพมหานคร แสดงธรรมเทศนา ตั้งแต่เวลา ๑๒.๐๐-๑๓.๐๐ น. ที่ กฟน. เพลินจิต

๑.๑๒. วันที่ ๖ มิถุนายน ๒๕๕๖ พระปลัดสมทบปรกฺกโม วัดกลาง อำเภอบางปลาม้า จังหวัดสุพรรณบุรี ได้มอบหมาย สามเณรอัครพล อายุ ๓๒ ปี ปริญญาตรี มหาวิทยาลัยอัสสัมชัญ (ABAC) และสามเณรภาค อายุ ๒๓ ปี ปริญญาตรีด้านต่างประเทศ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ แสดงธรรมเทศนา ตั้งแต่เวลา ๑๒.๐๐-๑๓.๐๐ น ที่ กฟน. เพลินจิต

๑.๑๓. วันที่ ๓ กรกฎาคม ๒๕๕๖ พระปลัดสมทบปรกฺกโม วัดกลาง อำเภอบางปลาม้า จังหวัดสุพรรณบุรี ได้มอบหมาย สามเณรอัครพล อายุ ๓๒ ปี ปริญญาตรี มหาวิทยาลัยอัสสัมชัญ (ABAC) และสามเณรภาค อายุ ๒๓ ปี ปริญญาตรีด้านต่างประเทศ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ แสดงธรรมเทศนา ตั้งแต่เวลา ๑๒.๐๐-๑๓.๐๐ น. ที่ กฟน. เพลินจิต

๑.๑๔. ทุกวันพฤหัสบดี ตั้งแต่เวลา ๑๒.๐๐-๑๓.๐๐ น. พระเทพโสภณ (พระมหาปรีชา อภิวณฺโณ ปธ.๙) เจ้าอาวาสวัดราชบุรณราชวรวิหาร **(วัดเลียบ)** แสดงพระธรรมเทศนา และฝึกสมาธิ ให้กับพนักงาน

อนึ่ง สำนักงานเขตใด หากประสงค์จะจัดบรรยายธรรม ชมรมฯ มีความ

ยินดีสนับสนุนค่าใช้จ่ายเฉพาะคราวให้ โปรดแจ้งคณะกรรมการชมรมฯ ทราบ จะได้พิจารณาจัดสรรเงินจากสโมสรฯ ให้ตามสมควร

๒. ห้องสมุดชมรมฯ

ตั้งอยู่ที่อาคารตึกเก่า ชั้น ๓ สำนักงานใหญ่เพลินจิต โดยรวบรวมอยู่ภายในห้องสมุดของ กฟน. ได้จัดให้มีหนังสือธรรมะ ซึ่งได้รวบรวมจากการจัดซื้อ การรับบริจาคจากหน่วยงานต่าง ๆ และจากผู้มีจิตศรัทธามอบให้ เปิดบริการให้แก่ผู้สนใจได้ยืมและศึกษาตลอดเวลาทำการทุกวัน

๓. การจัดพิมพ์หนังสือธรรมะประจำปี

เนื่องในวันครบรอบสถาปนาการไฟฟ้านครหลวง วันที่ ๑ สิงหาคม เป็นประจำทุกปี ชมรมฯ ได้จัดพิมพ์หนังสือธรรมะเพื่อแจกจ่ายเป็นธรรมบรรณาการแก่หน่วยงานใน กฟน. และท่านที่สนใจตลอดถึงห้องสมุดโรงเรียนต่างๆ

ทั้งนี้ ในการจัดพิมพ์หนังสือได้รับการสนับสนุนจากสโมสรการไฟฟ้านครหลวง จำนวน ๘๐,๐๐๐ บาท พร้อมด้วยเพื่อนพนักงานตลอดจนญาติมิตรพุทธศาสนิกชนผู้สนใจเล็งเห็นประโยชน์ได้รวมกันบริจาคทรัพย์ช่วยสมทบในการจัดพิมพ์

หนังสือธรรมะที่จัดพิมพ์ตั้งแต่เล่มแรกในปี ๒๕๒๗ ทางชมรมได้จัดทำเป็นไฟล์ PDF ไว้บนหน้าแรกของ Web ภายใน (intranet) ของชมรมสนทนาภาษาธรรม สฟน.

๔. การเดินทางไปถวายผ้าป่าสามัคคี และปฏิบัติธรรม

๔.๑. วันที่ ๘-๙ กันยายน ๒๕๕๕ ถวายผ้าป่าสามัคคี กรุงเทพฯ-ชัยภูมิ ดังนี้

- วัดพรหมรังษี	จำนวนเงิน	๔๑,๖๒๐	บาท
- วัดใหม่บ้านสุขประเสริฐ	จำนวนเงิน	๔๖,๑๔๐	บาท
- วัดบ้านสะพานหิน	จำนวนเงิน	๓๗,๘๐๐	บาท

๔.๒. วันที่ ๒-๔ พฤศจิกายน ๒๕๕๕ ถวายผ้าป่าสามัคคี กรุงเทพฯ-เชียงใหม่-กำแพงเพชร ดังนี้

- วัดกู่พฤกษาราม	จำนวนเงิน	๔๕,๓๘๑	บาท
- วัดหนองปลิง	จำนวนเงิน	๗๗,๘๕๐	บาท

๔.๓. วันที่ ๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๖ ถวายผ้าป่าสามัคคี กรุงเทพฯ-

ระยอง ดังนี้

- วัดเพลงกลางสวน จำนวนเงิน ๔๒,๓๐๐ บาท
- วัดกองดิน จำนวนเงิน ๔๘,๙๕๕ บาท

๔.๔. วันที่ ๒๔ พฤษภาคม ๒๕๕๖ ถวายผ้าป่าสามัคคี กรุงเทพฯ-นครราชสีมา ดังนี้

- มหาจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย จำนวนเงิน ๓๑,๕๔๐ บาท
- วัดสมานมิตรมงคล จำนวนเงิน ๓๓,๓๕๐ บาท
- วัดยุปอีปูน จำนวนเงิน ๓๗,๐๒๐ บาท

๕. การปฏิบัติธรรม

๕.๑. วันที่ ๒๑-๒๓ กันยายน ๒๕๕๕ พนักงานการไฟฟ้านครหลวงเข้ารับการอบรมการปฏิบัติธรรม ณ อาศรมมาตา ตำบลภูหลวง อำเภอปักธงชัย จังหวัดนครราชสีมา บรรยายโดย อาจารย์ธีรยุทธ เวชเจริญยิ่ง เจ้าของผลงานสอนแม่หัดปฏิบัติธรรม

๕.๒. ในปีงบประมาณ ๒๕๕๖ สำนักงานปลัดกระทรวงมหาดไทย โดยสถาบันดำรงราชานุภาพ ตามโครงการเสริมสร้างจริยธรรมข้องข้าราชการและเจ้าหน้าที่สังกัดกระทรวงมหาดไทย ได้กำหนดจัดกิจกรรมปฏิบัติธรรม ซึ่งได้ขอความร่วมมือจากการไฟฟ้านครหลวง ซึ่งพนักงานการไฟฟ้านครหลวงได้เข้าร่วมปฏิบัติธรรม จำนวน ๓ แห่ง คือ

๑) วัดพระราม ๙ กาญจนาภิเษก กรุงเทพฯ วันที่ ๖-๘ ธันวาคม ๒๕๕๕

๒) มหาจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย อำเภอวังน้อย จังหวัดพระนครศรีอยุธยา วันที่ ๒๑-๒๓ มีนาคม ๒๕๕๖

๓) เข้าร่วมรับฟังการบรรยายธรรม เรื่อง หลักธรรมในการทำงาน โดยพระมหาสมปอง วัดสร้อยทอง กรุงเทพฯ และร่วมพิธี "เจริญวัคคหายุสมธัมม์ นำธรรมมาปฏิบัติ ฝึกสมาธิ" ในวันอาทิตย์ที่ ๑๖ มิถุนายน ๒๕๕๖ ณ วัดราชประดิษฐสถิตมหาสีมาราม

๕.๓. เข้าร่วมโครงการ "สรรค์สร้างบุคลากรยุคใหม่" ประจำปี ๒๕๕๖ ร่วมกับโรงพยาบาลเลิดสิน จำนวน ๓ รุ่น รวมพนักงานเข้าร่วมโครงการ ๓๐ คน

รายนามผู้บริจาคทรัพย์ร่วมสมทบในการจัดพิมพ์ฯ

สโมสรการไฟฟ้านครหลวง	๘๐,๐๐๐ บาท
พญ.ภัธณณัฐฐ์ ภัคทัดนันทรัตน์ พร้อมครอบครัวและกัลยาณมิตร	๓๐,๐๐๐ บาท
คุณสมพงษ์ นิคมเขตต์ การไฟฟ้านครหลวงเขตธนบุรี	๘,๓๔๐ บาท
พนักงานฝ่ายอุปกรณ์งานจำหน่าย	๓,๘๔๐ บาท
ม.ร.ว.สิทธมาลย์ มุตตามระ	๓,๐๐๐ บาท
คุณกาญจนา ตันธนะศิริวงศ์	๒,๐๐๐ บาท
คุณชญาดา มุตตามระ	๒,๐๐๐ บาท
คุณฉลอง ชัยชนะ ฟขธ.	๒,๐๐๐ บาท
คุณสมชาย-คุณธนะวิทย์ กู้ชิงชัย	๒,๐๐๐ บาท
ครอบครัววิชชุดากรกุล	๒,๐๐๐ บาท
รศ.ดร.ปรีชา คัมภีรปกรณ์	๒,๐๐๐ บาท
พนักงานฝ่ายจัดการยานพาหนะและเครื่องมือกล	๑,๖๒๐ บาท
พนักงานฝ่ายความปลอดภัยอาชีวอนามัยและสิ่งแวดล้อม	๑,๓๘๐ บาท
ครอบครัวพวงแสงเพ็ญ	๑,๒๐๐ บาท

บริจาคท่านละ ๑,๐๐๐.๐๐ บาท

ครอบครัวจิวาภรณ์คุปต์ คุณขจรเดชาวุฒิ เมืองถ้ำ คุณเจริญ-คุณประภา ชาญอนุเดช
คุณชมพูนุท ศิลปดีเลิศกุล คุณฐานิสต์ เจนถนอมม้า
คุณณิตถวุฒิ-คุณนันทวัน-ด.ญ.ณิชนันท์-ด.ญ.ณิชารีย์ ศิริอนันตภัทร์
คุณดวงพร อนันตพงศ์ คุณนภา แก่นทองแดง คุณนุชนารถ ชาญอนุเดชและครอบครัว
คุณพงษ์กานต์-คุณลลิดา เถาทองและครอบครัว คุณพิชัย สงวนไชยไผ่วงศ์
คุณวรวุฒิ พรวรนันท์ คุณสมชาย โรจน์รุ่งวศินกุล คุณสายหยาด กำใจบุญ
คุณสมบัติ-อาจารย์จรรยา-คุณนวฤกษ์-คุณนวรัฐ เรืองกฤษ คุณสุกิจ เกียรติบุญศรี
คุณสุทธิภา ฉิมเจริญ คุณสุพัทรา คุปตารักษ์ คุณอาทร สินสวัสดิ์
พ.ญ.สุปราณี-Dr.Thomas Pilla ภญ.นฤมล ภัทรวิมลพร

คุณละออง จันทร์แก้ว	๘๐๐ บาท
คุณอัญชลี พงษ์เสริม	๗๐๐ บาท

บริจาคท่านละ ๖๐๐.๐๐ บาท

คุณจินตนา เกียรติ์ศักดาวงศ์ (อุทิศให้คุณแม่เซ็งเฮียง แซ่เตีย)
คุณเปรมชัย - คุณณัฐภัส เอมเจริญ คุณสุวิชา พุทธสุขเกษม คุณรัตนา ตันธนะศิริวงศ์

คุณวรากิจ ศรีมณีชัย	๕๕๙ บาท
คุณฉัตรฐาพงต์ วังธนากร	๕๒๐ บาท

บริจาคท่านละ ๕๐๐.๐๐ บาท

คุณจุ่น-คุณไน้ แซ่ซิ้ม คุณจิรศักดิ์ วงศ์ถิรวิทย์ คุณชนิดา หนุนวงษ์
คุณชัยยงค์ พัวพงศกร คุณชัยยันต์ ภรตพรหมมาตร์ คุณชุลี ศุภวรรธนะกุล
คุณชูจิตต์ คำเอม คุณชูศักดิ์ ฟักสุข คุณดนัย จิตต์ธีรภาพ
คุณดารา พงษ์ศักดิ์ คุณณรงค์ฤทธิ์ ศิลปดีเลิศกุล คุณณัฏฐณิชา ขจรเกียรตินุกูล
คุณธานินทร์ บุญยการ คุณธีรศักดิ์ สถาน คุณนิรมล ภักดีอักษร
คุณบุญชิต วิชุภากรณ์กุล คุณบุญเลิศ อโหสี คุณประจวบ จันทร์ธรรม
คุณประพันธ์ เวียงตาลจันทรา คุณผดุงยศ มธุรพจนางกูร คุณพงษ์ศักดิ์ ละมูนกิจ
คุณพรนภา แป้นศรี คุณพีรพัฒน์ ศิลปดีเลิศกุล คุณไพรัช-คุณอรวรรณ พงษ์ศักดิ์
คุณภาณุมาศ บัวก้านทองและครอบครัว คุณภาวินี กิจสุนทร คุณมณีวรรณ ชัยวิวัฒน์พงศ์
คุณมนตรี พานิชกิจ คุณมานพ พิเศษวีรยศ คุณมาริสา วงศ์ถิรวิทย์
คุณเมธี อินทร์คง คุณยุวดี ศิลปดีเลิศกุล คุณฤทธิชัย ตันจตุรงค์
คุณรัตนโรจน์ ทวีสิน คุณลักษณ์มณฑ์ พรพิพัฒน์การ คุณลือชัย ทองนิล
คุณวระชาติ-คุณวามรินทร์ พูนพิพัฒนกุล คุณวิชชา ชาคริพิพัฒน์ คุณวิชชุ เลิศปรีติกุล
คุณวิทูร จงเจริญพรชัย คุณวิรัต จันทร์ศิริวัฒนา คุณศรัณย์-คุณอัญชณา คัมภีรปกรณ์
คุณศศิกาญจน์ พรหมมนัสและครอบครัว คุณศิริดารา จงเลิศวณิชกุล คุณสมศักดิ์ บำรุงวัด
คุณสมศักดิ์ วิทย์นลาภรณ์ คุณสมศักดิ์ ศรีทองวัฒน์ คุณสมหมาย-คุณวีณา จันทนทัศน์
คุณสุดใจ ตรีเพ็ชร คุณสุนันทา คงมี คุณสุรีย์พร ช่วงอรุณและครอบครัว
คุณอนุวัตร-คุณอัจฉรา แย้มดี เสด็จพ่อพระกาฬที่ลพบุรี (ลูกถวายให้) ชมรมคนรักษ์พระนคร
พ.ต.ท.ชัยพร พงษ์ศักดิ์ และครอบครัว ภ.ญ.กรองแก้ว ตันธนะศิริวงศ์
คุณเกรียงศักดิ์ หวังรักษ์ดีสกุล ๔๙๙ บาท

บริจาคท่านละ ๔๐๐.๐๐ บาท

คุณชวนชื่น ชูเชื้อ คุณธัญพิมล โพธิ์ทองและครอบครัว คุณบุลภรณ์ เกียรติศักดาวงศ์
คุณปวริศา สุภานุสร คุณเรวดี สุทธินุ่น คุณวณิชชา ภาณุภัค
คุณวรนันท์ ยุกตวิสาร คุณสมชาย วิวัฒนวัฒนา คุณอนุศักดิ์ มิตรภักดี
คุณอุดมสิน อรรถพจนีย์ พนักงานฝ่ายจัดการทรัพย์สินและรักษาความปลอดภัย
คุณบุญถิ่น เอมย่านยาว ๓๑๙ บาท

บริจาคท่านละ ๓๐๐.๐๐ บาท

คุณกิตติภูมิ แพทวีทรัพย์ คุณขจรศักดิ์ เสวกโกเมต คุณจันทร์เพ็ญ ช้างทอง
คุณชญาดา ปภาวินถิรกุล คุณณัฐสิทธิ์ ว่องสวัสดิ์ คุณตรัสสา มณีโชติ
คุณธนสาร ชัยรุ่งเรือง คุณนเรนทร์ อินทรสิทธิ์และครอบครัว
คุณนิธิพัฒน์-คุณปภาดา-ด.ช.ภูรี จิรพิทยาเวช คุณบุญเชิด เสือแก้ว
คุณประธานศักดิ์ พยัคฆพงษ์ คุณปริภัณฑ์ วิริยพัตร คุณปิยภาณี มัลลิกะมาศ

บริจาคท่านละ ๓๐๐.๐๐ บาท

คุณพิภพ ม่วงมงคล
คุณมนตรี นันทานุรักษ์
คุณยงยุทธ ประภาสวัสดิ์
คุณสมพงษ์ เปี่ยมการุญวงษ์
คุณสัจจะ ปิยเบญจพร
คุณเสริมสุข กาญจนศักดิ์
คุณองอาจ คุณาวนากิจ
คุณเอนก เวณุนันท์
ทญ.กัลยา ลีลาปิยมิตร
ผู้ไม่ประสงค์ออกนาม ฟขศ.

บริจาคท่านละ ๒๐๐.๐๐ บาท

คุณกชพรรณ แพรเพ็ชร
คุณกรรณิการ์ เสวก
คุณกรุณา ไสยวิริยะ
คุณกอบแก้ว อ่อนประไพ
คุณกาญจนา ต่อประดิษฐ์
คุณกานติมา พงษ์ศักดิ์
คุณกิตติวรรณ เจริญสุทธพันธ์
คุณกุสุมา ผดุงธรรม
คุณเกษม ผาจวง
คุณไกรศรี จียะพันธุ
คุณคำนวณ กายสอน
คุณเครือวัลย์ พิพิธธรรม
คุณจันท์พิม ศรีวิรันต์
คุณจารุวรรณ พลเดช
คุณจินดารัตน์ เตชะรักษ์พงษ์
คุณจิรายุทธ เลี่ยมทอง
คุณจีรนันท์ โสฬส
คุณจุฑามาศ ภู่มณี
คุณเจณิสรา กันเกตุ
คุณเจริญพงษ์ รอดพึ่งผา
คุณฉัตร ปางค์มณี
คุณชนิดา เจริญสุข
คุณชัยรัตน์ ประพฤติธรรม
คุณชาญณรงค์ วัฒนลักขี
คุณชาตรี ร่วมพุ่ม
คุณชิดชนก กุลแพทย์
คุณชุติมา กลิ่นกลั่น
คุณชูเกียรติ พุทธตรง
คุณเชิงชาย บุญช่วย
คุณฐิติมา คงเมือง
คุณฐิติลัคน์ วงษ์น้อม
คุณณรงค์ จั่นทอง
คุณณัทขวัญ อดุลประวิตรชัย
คุณณิชกมล อนันตกูล
คุณดรรชนี ตรีเพชราภรณ์
คุณดวงฤทัย แซ่ตั้ง
คุณเดชา สุขาภิรมย์
คุณเดชา วิริยะเจริญกิจ
คุณตรีสิน เลิศวานิชกิจ
คุณทรงวุฒิ เย็นสบาย
คุณธวัช อำพันศิริ
คุณธัญดา แสงแก้ว
คุณธารทิพย์ สาณะเสน
คุณธีระพงษ์ จันทร์ควง
คุณนพดล พ่อค้า
คุณนพพร บุญเพียร
คุณนภัสสร พงษ์ศักดิ์
คุณนิภา ธรรมบวร
คุณนิรันดร์ ขับกล่อม
คุณปฏิมา ธูปพลทัพ
คุณประภาพร กิ่งเพ็ชรรุ่งเรือง
คุณประภาพรรณ แสงวิรุฬห์
คุณประวิทย์ บุญศรี
คุณประสิทธิ์ ไชยพร
คุณปราณี ชยานุวัฒน์
คุณปริญญา สุขหร่อง
คุณปัณมาศ คำภาบุตร
คุณปัทมวรรณ กุหลาบแก้ว
คุณปิยวรรณ มณีโทน
คุณเปี่ยม กงศรี
คุณพรเทพ ระฆังทอง
คุณพรเพ็ญ วิสุทธิสถาพร
คุณพลอยจันท สุนทรนันท
คุณพศิน สุวรรณฉิม
คุณพักตร์พิมล สุดประเสริฐ
คุณไพรวัลย์ การะเวก
คุณภัทริน เอกอ่อนแสง
คุณภัทรินทร์-คุณกานดา ประภาสวัสดิ์ และครอบครัว
คุณภัทรียา ธรรมาธิคม
คุณมณฑา ระฆังทอง
คุณมณี ปัญญาวงศ์อุดม
คุณมาโนชญ์ สาสน์วินิจฉัย
คุณโมลี ผ่องอำไพ
คุณยงยุทธ จิตรพยัคฆ์
คุณยศธร ชินรุ่งเรือง
คุณยุวดี เลิศวานิชกิจ
คุณยุวดี สุพรรณ
คุณรุทธกร โกติรัมย์
คุณเรวัตร ขาวสำอางค์
คุณไรรภา พันธุโชติ
คุณลัดดา เฉลิมศักดิ์
คุณเลิด วัฒนวิกย์การ
คุณวรพันธ์ ศีลพิพัฒน์
คุณวรยศ ทรัพย์ย
คุณวรางคณา เกษมศานต์
คุณวาสนา บุญโต

บริจาคท่านละ ๒๐๐.๐๐ บาท

คุณวิชิต สรีแก่นชิว	คุณวิภาดา โพธิ์นทีไท	คุณวิรัติ ยุทธวิชัย
คุณวิลัย จันทา	คุณวีกิจ ด่านสุนทรวงศ์	คุณศรีอนันต์ นิลจู
คุณศิริพร ชาญสิริภัทร	คุณศุภโชค เรืองโรจน์แข	คุณสณฑ์ณรงค์ เผือกม่วงศรี
คุณสดฟ้า ประเสริฐศิลป์	คุณสถาปนา อ่อนจันทร์	คุณสมคิด ยี่สุ่น
คุณสมจิตร กลักกระโทก	คุณสมจิตร ผดุงเที่ยง	คุณสมชัย กิจอุดมรัตน์
คุณสมชาย จงเจริญสันติกุล	คุณสมตระกูล คงพิกุลและครอบครัว	คุณสมพงษ์ ห.เพียรเจริญ
คุณสมพร ศุภจรัสวงศ	คุณสมพร ไผทสิทธิกุลและครอบครัว	คุณสมศรี ลาภทนาพูล
คุณสมหมาย สังข์อารียกุล	คุณสายสุณี เปล่งสอาด	คุณสุกานดา วังสะวิบูลย์
คุณสุชาติ ใหม่ดี	คุณสุชีพ พงษ์ศักดิ์	คุณสุนัย เกษมศรีธนาวัฒน์
คุณสุนีย์ เผือกขาว	คุณสุพัตรา แสงพรูสิน	คุณสุมนา คงมี
คุณสุมาลี ตันติสถิระพงษ์	คุณสุมิตรา จั่นประเสริฐ	คุณสุระเดช คุ้มสินดี
คุณสุรินทร์ น้ำเงิน	คุณสุวจี สุโภภาค	คุณเสน่ห์ เอี่ยมหมดจด
คุณเสาวนีย์ วสุพรพัฒน์	คุณแสงรวี เลิศวานิชกิจ	คุณโสรยา ไกวัลศิลป์
คุณอดิศักดิ์ คงเมือง	คุณอมรชัย ฉิมพลีนภานนท์	คุณอรทัย คุ้มสิน
คุณอารีรัตน์ สงวนเกียรติ	คุณอำไพ วรรณเมธี	คุณอุษาเกตุ ตันติไพบูลย์วงศ์
ภญ.พัชรี สิทธิบุศย์	ว่าที่ ร.ต.พรภิมล เกตุฉายและครอบครัว	

บริจาคท่านละ ๑๕๐.๐๐ บาท

คุณปฐมชนก มิ่งเมือง	คุณอำภร อัศวโชคพรชัย

บริจาคท่านละ ๑๒๐.๐๐ บาท

คุณวรัฏฐา สุขพราว	คุณวลี ธรรมารมณ์	คุณอาคม วาสิกชาติ

บริจาคท่านละ ๑๑๕.๐๐ บาท

คุณปณิกา โรจนนิธิปรีดา	คุณพชร โรจนนิธิปรีดา

บริจาคท่านละ ๑๐๐.๐๐ บาท

คุณกชนิภา รัชเวทย์	คุณกนกวรรณ หนูนวล	คุณกมล สุรีย์เหลืองขจร
คุณกรรณิการ์ คำนึงผล	คุณกฤชณัท คำฝาย	คุณกฤษดา หาญสุรกานต์
คุณกฤษดา แห้วทอง	คุณกวี วรปิยวัฒน์	คุณกอบพล สิริมานุวัฒน์
คุณกังวาน เจริญครบุรี	คุณกัญจน์รัตน์ รัตนพันธ์	คุณกัญญา วุฒิสาร
คุณกันต์สินี ศุภศรีสุนทร	คุณกันยา มีสมศักดิ์	คุณกัลยพร ยงใจยุทธ
คุณกาญจนา ชะอุ่ม	คุณกาหลง แจงบำรุง	คุณกิตติ ขำโขนงงาม
คุณกิตติณัฏฐ์ นาคประยูร	คุณกิตติภณ บุญพามี	คุณกีรดา ทองรามัญ
คุณกุลฤดี วิชัยกุล	คุณเกรียงศักดิ์ วัฒนะรัตน์	คุณเกศินี ปัญจธนศักดิ์
คุณโกศล เรืองทรัพย์	คุณขจร เพ็งพานิช	คุณขจร นาคสวัสดิ์

บริจาคท่านละ ๑๐๐.๐๐ บาท

คุณขนิษฐา เงินสมบัติ	คุณขนิษฐา ดำรงศีล	คุณขวัญใจ เลี้ยงพานิช
คุณขวัญตา เผือกพูล	คุณขวัญเมือง ลอยไสว	คุณไข่มุก หล่ำวิไลเกษร
คุณคณาธิป สพันธุพงษ์	คุณคณิตา ชาวอุทัย	คุณคมกริช สาคริก
คุณคมกฤช กลิ่นบุปผา	คุณคะรินยา พันธุ์พฤกษ์	คุณคุณัญญ์อร ตรัยพัฒนากุล
คุณจตุพร ธรรมเจริญ	คุณจตุรงค์ คำคง	คุณจรรยา เกตุมณี
คุณจรินทร์ หาลาภี	คุณจริยา พ่อค้า	คุณจักรพรรณ ชูดวงจันทร์
คุณจักรินทร์ แสงนาค	คุณจันทกานติ์ ศรีทองเอี่ยม	คุณจันทนา คุปตะวานิช
คุณจันทร์เพ็ญ พงษ์สุวรรณ	คุณจารวี คีรีวัลย์	คุณจำเริญศรี จันทร
คุณจิตราภา บุญ-หลง	คุณจิรคม วีรวินันทนกุล	คุณจิรศักดิ์ อักษรศรี
คุณจิรัชฌา ถาวรประสิทธิ์	คุณจิราพัชร มารุ่งเรืองและครอบครัว	คุณจุฑานาฏ ผดุงเจริญ
คุณจุไร วิศวะเจริญกิจ	คุณจุฬารัตน์ เหราบัตย์	คุณจุฬารัตน์ ประสงค์ผล
คุณชญานิศ ทองเครือ	คุณชณิศา ทอเจริญ	คุณชนะ เลี้ยงพานิช
คุณชนะชัย จำปาเทศ	คุณชนิกา ศรีดาวเดือน	คุณชนิดา ตังควนิช
คุณชนินทร์ หอมวัฒนวงศ์	คุณชมพูนุช ภาชนะทอง	คุณชลธิศ สุ่นบุญนาค
คุณชัชพงศ์ ภาคเดช	คุณชัญญาพัชร์ มานินโชติพันธ์	คุณชัยพร มงคลเกาะแก้ว
คุณชัยพร อรรถกฤษณ์	คุณชัยยันต์ กุศลวัฒน์	คุณชัยโรจน์ ยอดแก้ว
คุณชัยวัฒน์ รอดอรินทร์	คุณชัยวัฒน์ เดชกล้า	คุณชาญชัย พงษ์สุวรรณ
คุณชาดา ศรีทองเอี่ยม	คุณชาติชาย-คุณรัชนี ประภาสวัสดิ์ และครอบครัว	
คุณชานนท์ อมรกุล	คุณชูศักดิ์-คุณดาราวรรณ ประภาสวัสดิ์ และครอบครัว	
คุณชิงชัย ศรีอ่อน	คุณเชี่ยวชาญ จินทนากร	คุณโชคชัย งามนิมิตร
คุณไชยวัฒน์ ทองประไพ	คุณไชยา น้อยสังข์	คุณญาณิศา มีบุญญา
คุณฐิติพงษ์ งามถิ่น	คุณณัฐกมล จันทร์กลิ่น	คุณณัฐชลัยย์ คู่มงคลชัย
คุณณัฐนันท์ พุทธเจริญลาภ	คุณณัฐพร ประเสริฐพรสุทธิ์	คุณณัฐพร ศาสตร์ทรัพย์
คุณณัฐรดา หริ่มเจริญ	คุณณัฐศิษฏ์ พรหมปาน	คุณดวงดาว สนใจแท้
คุณดุษฎี การพจน์	คุณตรีกานต์ ด้วงสำราญ	คุณต่อตระกูล แสงจันทร์
คุณต่อศักดิ์ เนตรรัตนะ	คุณถนอม ภักดีหุ่น	คุณทรงชัย บุญโต
คุณทรงสมร คณะมี	คุณทวี อนุกูลสวัสดิ์	คุณทวีเกียรติ สวัสดี
คุณทวีชัย ทดแทน	คุณทักษจัณ รักเอี่ยม	คุณทัศนี ธีระดิษฐ์
คุณทิติยา เลิศนิติกุล	คุณทิพย์สุคนธ์ ว่องไวพิจารณ์	คุณทิพวรรณ เฉลิมนัย
คุณทิพวรรณ เมฆเจริญ	คุณเทอดศักดิ์ จำนงนภรักษ์	คุณเทอดศักดิ์ โพธิ์เอี้ยง
คุณธณิกานต์ จุลวงศ์	คุณธนพร ปานเสมศรี	คุณธนพล เกตุสร้อย
คุณธนรัชต์ พนาวุฒิคุณ	คุณธนวัฒน์ ประทุมนนท์	คุณธนัญชนก เพ็งสว่าง
คุณธเรศ จำปา	คุณธัญญพัทธ์ เนาวจรัสวิทย์	คุณธันยภัทร เสียงก้อง
คุณธันยวัต รัตนวราหะ	คุณธิชาพร ศรีรัตนะ	คุณธีระ เบิกขุนทด

บริจาคท่านละ ๑๐๐.๐๐ บาท

คุณธีระวุฒิ สวาวสุ	คุณนงนุช นุชอุดม	คุณนงลักษณ์ จันทร์นาค
คุณนพดล ประเสริฐกาญจนา	คุณนภาพร อิศะพินธุ	คุณนราภรณ์ คำดี
คุณนฤนันท์ คอวนิช	คุณนัชชา ภูมิประดิษฐ์	คุณนันทิวัฒน์ สุขเข
คุณนารี คล้ายคลึง	คุณน้ำทิพย์ พจนายน	คุณนิตยา ผานาค
คุณนิภา วรพรขจรกิจ	คุณนิยม พรมศร	คุณนิรุต วรศานต์
คุณนิสสรณ์ สิรพรรษวุฒิ	คุณนุจรินทร์ ทีฆตระกูล	คุณเนตรนภา สมพงษ์
คุณเนาวนิต เอี่ยมขำ	คุณบริบูรณ์ โพธิสุขโข	คุณบุญเจิด วิทโยดม
คุณบุญช่วย อยู่ภู่	คุณบุญชอบ ครุฑธะกะ	คุณบุญญิสา ดวงเพ็ชร
คุณบุญธิดา สุขวัฒนา	คุณบุญรดา โสสุทธิ์	คุณบุญหลง อาบครบุรี
คุณบุญเอิบ สิงห์เผือก	คุณบุปผา นนทกลิ่น	คุณเบญจวรรณ เจริญสุขเลิศวิทยา
คุณเบญจวรรณ นพวงศ์ ณ อยุธยา	คุณใบบัว นามสุข	คุณปณิตา นันทานุรักษ์
คุณปรเมศวร์ พิชิตานนท์	คุณประจักษ์ ทรัพย์อุดม	คุณประดิษฐ์ โกศัยสุนทร
คุณประนอมศักดิ์ กระทุ่มทอง	คุณประไพ สุทธิเนตร์	คุณประภา ฟองศรัณย์
คุณประภาวดี ฉันทะสันติธรรม	คุณประภาสี โพธิปักขิย์	คุณประมวล สันติวรากร
คุณประเมษฐ์ อุสาหะการี	คุณประสิทธิ์ ทองแกม	คุณประเสริฐ กุลจารุสัต
คุณประเสริฐ เดชไชยยาศักดิ์	คุณปรัชญา ถาวร	คุณปราจิน นาคกุล
คุณปราโมช อัครวณิชเลิศ	คุณปรีชาชาญ พึ่งพระพุทธ	คุณปวีณา อนันตสุข
คุณปัญญธิดา สุขะวณิชย์	คุณปัญญา เพิ่มอุบล	คุณปัญญา ชาติวัฒนา
คุณปัญญาพล พัศดร	คุณปัณฑิตา เวสารัชกิตติ	คุณปานทอง ชัยสกุล
คุณปาริฉัตร ธนกิจอำไพ	คุณปิยนุช เฟื่องพูลนุช	คุณปิยมน อรุณรัตน์
คุณปิยะฉัตร สุวรรณโยธี	คุณปิยะชัย สุขปลั่ง	คุณผกาทิพย์ โพธิ์จีน
คุณผาสุก สัมปุณณะโชติ	คุณพงศ์กฤษฎ์ คำราชา	คุณพงศ์นิติ นุชอนงค์
คุณพงษ์ศักดิ์ สิทธิวิชาภิญโญ	คุณพรชนก ทั่งพรม	คุณพรชัย พิพัฒน์ดำรงกุล
คุณพรทิพย์ อินทร์คง	คุณพรพรรณ สุขนิ่ม	คุณพรพิวรรณ ประพฤติธรรม
คุณพรรณี ปรางพิทักษ์	คุณพรรณี ปรีดาพันธ์	คุณพรรษชนม์ ทัดดี
คุณพรสุดา แก้วจีน	คุณพล ฟูปลื้ม	คุณพลชัย แก้วบุญเรือง
คุณพลอยไพลิน ศรีศักดาฤทธิ์	คุณพวงเพชร อำนรรฆกิตติกุล	คุณพัชรักษ์ เธียรสรรชัย
คุณพัชรินทร์ แสงมณี	คุณพัชรินทร์ ใจดี	คุณพัฒนา จันทสุวรรณ
คุณพิเชษฐ์ คุณากรนิยมรัตน	คุณพิณทิพย์ เศรษฐมาณ	คุณพิมพกา สงคะกุล
คุณพิมพ์วิมล ดีเดช	คุณพิษณุ เปียร์นนท์	คุณเพชรชรี ฉายวัฒนะ
คุณเพชรรัตน์ แช่มหลง	คุณเพ็ญพิชญาณี ศรีมณีชัย	คุณไพรวัลย์ เกษมพงษ์
คุณไพศาล มะลิทอง	คุณไพศาล ชาวไทย	คุณภคินทร์ คีรีวัลย์
คุณภชสร-คุณศุภกฤต ธนบุญเศรษฐ์	คุณภราดร เลขะกะ	คุณภัตสรา ดิฐชร
คุณภัทรวดี เดชาปภาพิทักษ์	คุณภัทรานิษฐ์ สินถิรสวัสดิ์	คุณภาณุวัฒน์ นิศารัตนชัย

บริจาคท่านละ ๑๐๐.๐๐ บาท

คุณภูริภัทร อรัญญิก	คุณภูวนาถ พรหมพัฒน	คุณภูษณีย์ รัตตกูล
คุณมณีรัตน์ สวาวสุ	คุณมนต์ชัย เตชะไชโย	คุณมนัสชัย จันทร์เรือง
คุณมนัสนันท์ ศรีวรวุฒิชัย	คุณมยุรี เพ็ชร์น้อย	คุณมัญชุสา คงค้าน
คุณมะลิวรรณ ศิริวรางกูร	คุณมาลี เต็มเจริญทรัพย์	คุณมาลี โพธิปักขิย์
คุณมุกดา เตชานุวัตร์	คุณเมธาพร บัวสี	คุณเมธี ภู่ศรี
คุณยงยุทธ ฮวดสุนทร	คุณยสพนต์ บุญลือ	คุณยสวินทร์ กฤษณะภักดี
คุณยุทธนา วรรณสาร	คุณยุธนา หอมวัฒนวงค์	คุณเยาวลักษณ์ สัณหจันทร์
คุณรัชกร ปานหอทอง	คุณรัชนี สุขไพบูลย์วัฒน์	คุณรัชนีบูลย์ หาญเจริญ
คุณรัตชณี พิมพ์โพธิ์กลาง	คุณรัตนา ปานแดง	คุณรัตนา กาญจนวิลาสกุล
คุณรัตนา โกนาคม	คุณรัตนาภรณ์ บุตรเนียร	คุณราชศักดิ์ สรเลขกิตติ
คุณรุ้งตะวัน ศศิพงศ์พรรณ	คุณรุ่งทิพย์ เพ็ชร์ทิม	คุณรุ่งทิพย์ พนาลี
คุณรุ่งทิพย์ จตุพฤกษ์	คุณรุ่งทิวา พงษ์พิชัย	คุณฤทธิเดช สมชัย
คุณลออ เนาว์รุ่งโรจน์	คุณลักขณา เขียวแก้ว	คุณลัดดา จรดล
คุณลัดดา ขาวสำอางค์	คุณลำดวน จอกกิ่ว	คุณลำดวน จอกกิ่ว
คุณเล็ก จันทร์ลอย	คุณเลิศชาย สุนทรพลิน	คุณเลิศทศพล เดือนฉาย
คุณเลิศลักษณ์ พิทักษ์	คุณวงศกร ภู่ไพโรจน์	คุณวงศ์มณี–คุณจารุเดช มณีโทน
คุณวรชัย จิตรอนันตรัตน์	คุณวรพจน์ กระทอง	คุณวรรณงาม พิทักษ์พานิช
คุณวรรณภา หวังประเสริฐ	คุณวรรณศินี บุญญะฐี	คุณวรรณี ต้นวงศ์วาล
คุณวรวรรณ บัวทอง	คุณวรารัตน์ นกอยู่	คุณวลัย บัวพัตร์
คุณวัชรินทร์ รอดเครือมิตร	คุณวัชรี กองเงินงาม	คุณวันดี ชลนากิจกุล
คุณวันทนา จิรานุกุลสวัสดิ์	คุณวันทนี อังศุสิงห์	คุณวิชัย ตันติชนะกุล
คุณวิชัยรัตน์ ควรนิคม	คุณวิชาญ มุ่งสังเกตุ	คุณวิเชียร โยพันดุง
คุณวิทยา ไชยโพธิ์	คุณวินัย คูณกลาง	คุณวิมล ฉัตรมณีพงศ์
คุณวิมลลักษณ์ คำราชา	คุณวิรชัย เก่งตรง	คุณวิโรจน์ วิทิพย์รอด
คุณวิโรจน์ กุลพันธ์	คุณวิลาวัณย์ ณ ระนอง	คุณวิศาล ปรัชญาโณทัย
คุณวีรวรรณ เศรษฐบรรจง	คุณวีรี ปิยสิริชูวงศ์	คุณวุฒิชัย สราญรมย์
คุณศรชัย เศรษฐชัยชาญ	คุณศราวุฒิ ชื่นบาน	คุณศรีกัญญา–เอฟ–ออฟ อารี
คุณศรีรัตน์ จันทรวงษ์	คุณศรีเสาวนีย์ แสงวิสุทธิ์	คุณศศพินท์ พิมพะพันธุ์
คุณศศิอนงค์ พลอยเกษมสุข	คุณศัก รักษ์สุรวงศา	คุณศักย์สรณ์ เฉลิมชัยอาภา
คุณศิรประภา กรุดอ่ำ	คุณศิริชัย เข็มสุวรรณ์	คุณศิริพร สมิตะโยธิน
คุณศิริพรรณ สังข์ขำ	คุณศิริรัตน์ ศรีมณีชัย	คุณศิริลักษณ์ บุญรัตน์
คุณศิริวัฒน์ สุรมานนท์	คุณศิษฎ์ ใจมัชฌิมา	คุณศุภกิจ โตอุตชนม์
คุณศุภโชติ เนียมอุ่ม	คุณศุภดารัณ เฟื่องการกล	คุณศุภนุช สวัสดีผล
คุณศุภรา จิตรพยัคฆ์	คุณสกล สาริยาชีวะ	คุณสงวนวงศ์ สาระบุตร

บริจาคท่านละ ๑๐๐.๐๐ บาท

คุณสมควร คำพราว	คุณสมคิด บุญรักษ์	คุณสมจิต รู้ปิติวิริยะ
คุณสมจิตต์ ศรีหร่าย	คุณสมเจตน์ พรสวัสดิ์	คุณสมใจ กลิ่นอุบล
คุณสมชาย อ่ำปรีดา	คุณสมชาย พิชยภิญโญ	คุณสมบูรณ์ ธรรมโชติ
คุณสมพงษ์ มีมาก	คุณสมพงษ์ สังขกุลมาลา	คุณสมพร นิลกาฬ
คุณสมพร ศรพร	คุณสมพร ครอบนพรัตน์	คุณสมภพ ศรีสัมพันธ์
คุณสมรพันธ์ ศรีทองวัฒน์	คุณสมลักษณ์ สิมมา	คุณสมลักษณ์ สุขสมัย
คุณสมศักดิ์ กลิ่นมา	คุณสมศักดิ์ วาดี	คุณสมสุนีย์ จิรมงคลโรจน์
คุณสมัคร โตอุ้ม	คุณสรศิลป์ ธรรมยงค์กิจ	คุณสรัญญา อ่อนหวาน
คุณสรายุทธ บุญรัตน์	คุณสวรส บัวมีธูป	คุณสังวิน อยู่ขำ
คุณสัมพันธ์ ดวงเพ็ชร	คุณสัมพันธ์ แหนผัน	คุณสายสินธุ์ เทียมสิงห์
คุณสิงห์ เผือกพูล	คุณสิทธิชัย ปสังคมาน	คุณสิทธิเดช ไม้รอด
คุณสิทธินนท์ ทองกุลภัทร์	คุณสิทธินันท์ ม้วนชาวนา	คุณสิทธิพงษ์ หาญนอก
คุณสิริพร เดชไชยยาศักดิ์	คุณสีนนท์ ยังจิตร	คุณสุกัญญา จันทสุวรรณ
คุณสุกิจชัย เชิญสิริสิน	คุณสุขสันต์ โบตระกูล	คุณสุชยา ลิมโพธิ์ทอง
คุณสุชาดา อังศุนาค	คุณสุชาดา เสียงสวรรค์	คุณสุชาติ จันทร์ศรี
คุณสุชีลา คงสิริรุ่งเรือง	คุณสุดา หล่ำวิไลเกษร	คุณสุดารัตน์ ฉุยกรม
คุณสุทธนารัตน์ ชัชวาลยางกูร	คุณสุทธิพงศ์ กิติลิ่มตระกูล	คุณสุทธิลักษณ์ ชัยสิงหาญ
คุณสุทิน ดวงรัศมี	คุณสุเทพ ทองนวคุณ	คุณสุเทพ วิชิตตานนท์
คุณสุธีรา จันทร์จำรัสแสง	คุณสุนิสา ตั้งศิริกุลพร	คุณสุนีนาฏ โพธิ์ศรี
คุณสุภัทรา เกตุทัต	คุณสุภา เหล็กเพ็ชร	คุณสุภาพร หอมวัฒนวงศ์
คุณสุภาภรณ์ ตั้งภัทรโชค	คุณสุภาวดี ประภากาญจนกุล	คุณสุมนทา ประกาศิตานนท์
คุณสุมาลี ปานเนตรแก้ว	คุณสุรชัย สุขคตะ	คุณสุรเดิ่น โกวิทาธร
คุณสุรวุฒิ สุนทโรดม	คุณสุรศักดิ์ วงศ์สว่าง	คุณสุรศักดิ์ ฤทธิ์เรืองเดช
คุณสุรินทร์ เจริญจิตร์	คุณสุริยา โสมบุตร	คุณสุลักษณ์ เมนะคงคา
คุณสุวรรณรัตน์ แนวหล้า	คุณสุวรรณา หอมวัฒนวงศ์	คุณสุวรรณา ชื่นบาน
คุณสุวรรณี สายทอง	คุณสุวรรณี สายทอง	คุณสุวัจฉรัตน์ ศรีธนันดร
คุณสุวิทย์ ปีติคุปต์	คุณเสถียรพงษ์ บรรณทอง	คุณเสน่ห์ เกษสกุล
คุณเสาวลักษณ์ พิเศษวีรยศ	คุณองอาจ เนียมจ้อย	คุณอดิศร ไพทยะทัต
คุณอนุชา หริรักษ์	คุณอนุรักษ์ เอกขระ	คุณอภิชาติ บุญธรรม
คุณอภินันท์ บุญศิริ	คุณอภิมุข นวลสอาด	คุณอภิสิทธิ์ จันตระกูล
คุณอมรพันธ์ ทัศนา	คุณอรนุช ศรีสะอาด	คุณอรพิน เผ่าสุทอ
คุณอรศิริ ชวนะพงศ์	คุณอลิสสรา สุรงค์	คุณอัฐวุฒิ สุวรรณฤกษ์
คุณอัมพร แกล้วกล้า	คุณอัมภา ปัญญาวุธวรกุล	คุณอาทิตย์ วรรณวิจิตร

บริจาคท่านละ ๑๐๐.๐๐ บาท

คุณอาภา นิ่มสิริวังโส คุณอาภาภัทร โต๊ะซา คุณอารีรัตน์ เอี่ยมขำ
คุณอารีวรรณ เชี่ยวชูกุล คุณอำนวยพร เลียวสุวรรณ คุณอำนาจ อิ่มโอษฐ์
คุณอิงอร กันเกตุ คุณอินทรี คงเมือง คุณอิศรา อินทรวิเชียร
คุณอิสระ ศรีหมอก คุณอุดม คลอดกลาง คุณอุดม ศิริวิทย์ภักดีกุล
คุณอุทุมพร สาเรือง คุณอุบลวรรณ สุขาแก้ว คุณอุไรวรรณ ชื่นชิด
คุณอุษา เจริญวุฒิธรรม คุณอุสนี สร้อยเพชร คุณเอกกมล สืบแย้ม
คุณเอกพล บุญญะฤทธิ์ คุณเอกฤทธิ์ หลวงเครือ คุณเอนก กลักแก้ว
คุณเอมอร แสงเพชร คุณเอื้อมเดือน การะเวก ด.ช.สุทธิพงษ์ ขัดทจันทร์
ตุณวิไลวรรณ พรักพร้อม ตุณศราวุธ วิจิตรภัทร์ พ.อ.อ.วรพงษ์ พิมเสน
พนักงานกลุ่มงานจดหน่วยเครื่องวัด ฟขส. ภญ.สุวรรณา สิริทรัพย์ไพบูลย์
ว่าที่ร้อยตรีวิชัย ประเสริฐศิลป์ ส.อ.สุชาติ หอมจันทร์

คุณพรชัย เศรษฐสมบัติ ๙๘ บาท
คุณเสาวนิตย์ เรืองสวัสดิ์ ๙๐ บาท

บริจาคท่านละ ๘๐.๐๐ บาท

คุณธันยพร อภิโยคการ คุณพรสุดา เตียนต๊ะนันท์ คุณเพชรดา ขาวสอาด
คุณรัตนาภรณ์ ทรัพย์ศรี

บริจาคท่านละ ๖๐.๐๐ บาท

คุณจิรโมท แดงใหญ่ คุณนุชรี สุคนธ์ขจร คุณวฤนดา แต่งเติมวงศ์
คุณวิมิตรา สงวนสุข คุณสมบัติ ภาคนนท์กุล

คุณเอกชัย จูสกุลวิจิตร ๕๒ บาท

บริจาคท่านละ ๕๐.๐๐ บาท

คุณคนธรส บุญสะอาด คุณฆนัท จินดามัยกุล คุณจรัสศรี แสงนาค
คุณจรัสศรี นิยมศิลป์ คุณจำเนียร จันทร์หลง คุณชุติกาญจน์ เหลืองสะอาด
คุณธนพล กำศร คุณนันทพร ทองดี คุณประวิทย์ พลวัตพิพัฒน์กุล
คุณประสิทธิ์ บัวสุวรรณ คุณปรีชา เดชเจริญ คุณฝ่งสี
คุณพรรณราย จิตเจนการ คุณพรสุรีย์ คงทรัพย์ คุณมานิดา มาลารัตน์
คุณรวมชัย แซ่โล้ว คุณวราดล วิกิณิยะธนี คุณวราภรณ์ อนุตรกชกร
คุณวิลาวัลย์ หิรัญโสทร คุณศิริยา พยุงธรรม คุณสนิทเนื่อง สุทัศน์ ณ อยุธยา
คุณสมจิตต์ เพชรพิศ คุณสมชาย เลิศไตรภพ คุณสาธิต อ่อนคล้าย
คุณอนันต์ ช่างคิด คุณอาทิตยา หัสสะครบุรี ด.ญ.จิดาภา เหลืองสะอาด
ด.ญ.ชนาภานต์ คัมภีรปกรณ์ ด.ญ.ชนาภา คัมภีรปกรณ์

บริจาคท่านละ ๔๐.๐๐ บาท

คุณกรกฤตย์ เที่ยงบุญ
คุณกุลธิดา ผ่องฉวี
คุณฉงน รักษ์ทอง
คุณชัยพร ปุญญเดโช
คุณณัฐวุฒิ เฮงตระกูล
คุณถนอมวงศ์ มั่งมีศรีสุข
คุณทรายแก้ว จันทร์แปลง
คุณนุชนา ศรีตองอ่อน
คุณเบญจมาภรณ์ เข็มกลัด
คุณภารดี บรรจงศิริ
คุณภูษิต ทิพย์รักษา
คุณไววิทย์ ธรรมาวุฒิกุล
คุณสมพร ปลอดภัย
คุณสุรินดา อังกุรรัชต์
คุณอรรถ พยอมหอม
คุณอริสราภรณ์ ศิรินามารัตนะ

บริจาคท่านละ ๓๐.๐๐ บาท

คุณพรทิพย์ ม่วงหวัง
คุณสุรีรัตน์ น้อยโนลา

บริจาคท่านละ ๓๐.๐๐ บาท

คุณขจรศักดิ์ พลเสน
คุณจันทนี วังศิริไพศาล
คุณจีระวัฒน์ คำเภา
คุณณัฐนรี สมโบ
คุณณัฐวุฒิ บุญอยู่
คุณทรัพยนิรันดร์ สุวรรณศร
คุณนัธที วงศ์พยัคฆ์
คุณปณต ปิติธรรมกูล
คุณประภารัตน์ ชัยกิตติภรณ์
คุณพงศ์สัญญ์ รัตนอธิพร
คุณพีรัชต์ กล่อมประเสริฐ
คุณภูพิงค์ ศรีตั้งศิริกุล
คุณวรกานต์ ปานรัตน์
คุณวราภรณ์ แจ่มจำรัส
คุณศักรพล สุขการค้า
คุณศิวัฒน์ กสินธุ์มานะวาท
คุณสมพงษ์ ต่อสิริกุลชัย
คุณสมพร ใจรักดี
คุณสุพัตรา คาประโคน
คุณสุรศักดิ์ ผลธุสะ
คุณโสภณ ศรีสมนึก
คุณอุทัย คงจำเนียร
ผู้ไม่ประสงค์ออกนาม
ผู้ไม่ประสงค์ออกนาม

หลวงปู่ดูลย์ อตุโล

- ศีรษะที่ปลงผมหมดแล้ว เหา ย่อมอาศัยอยู่ไม่ได้ฉันใด จิตที่พ้นจากอารมณ์ขาดจากการปรุงแต่งแล้ว ทุกข์ก็อาศัยอยู่ไม่ได้ฉันนั้น
- บุคคลไม่ควรเศร้าโศกอาลัยอาวรณ์ถึงสิ่งนอกกายทั้งหลายที่มันผ่านพ้นไปแล้ว มันหมดไปแล้ว เพราะสิ่งเหล่านั้น มันได้ทำหน้าที่ของมันอย่างถูกต้องโดยสมบูรณ์ที่สุดแล้ว

เรื่องจากปก : ยมกปาฏิหาริย์

ปกหน้า เป็นภาพพระพุทธรูปปางแสดงยมกปาฏิหาริย์ที่ค้นพบในประเทศอัฟกานิสถาน ปัจจุบันอยู่ในพิพิธภัณฑ์ศิลปแห่งชาติ Guimet ในกรุงปารีส ประเทศฝรั่งเศส พระพุทธรูปหินแกะสลักนี้ มีชื่อว่า **"พุทธปาฏิหาริย์อันยิ่งใหญ่ (The Buddha of the Great Miracle)"** หรือ **"ปาฏิหาริย์แห่งสาวัตถี (Miracle of Sravasti)"** ซึ่งก็คือ ปางแสดงยมกปาฏิหาริย์นั่นเอง เรื่องราวของยมกปาฏิหาริย์นี้ เป็นที่ร่ำลือและรู้จักของผู้คนในสมัยพุทธกาลรวมทั้งสมัยต่อ ๆ มาในฐานะของปาฏิหาริย์อันยิ่งใหญ่แห่งเมืองสาวัตถี และเมื่อมีการสร้างพระพุทธรูปขึ้นในยุคต่อๆ มา จึงได้มีการสร้างพุทธรูปที่บันทึกเหตุการณ์สำคัญนี้ไว้ ยมกปาฏิหาริย์นี้ ภาษาอังกฤษบางทีใช้คำทับศัพท์บาลีว่า Yamaka patihariya แต่ส่วนใหญ่จะใช้ว่า **Twin Miracle** หรือ **ปาฏิหาริย์คู่** (ยมก แปลว่า คู่ หรือ แฝด) โดยอาจหมายถึงน้ำคู่กับไฟที่พุ่งออกเป็นคู่ๆ หรืออาจหมายถึงพระพุทธองค์ทรงเนรมิตคู่แฝดอีกพระองค์หนึ่งขึ้นมาทรงแสดงอิริยาบทที่แตกต่างกับพระองค์เอง

พระพุทธรูปที่เห็นนี้เป็นหินแกะสลักมีอายุราว ๑,๘๐๐ ปี (พ.ศ. ๖๐๐ ถึง ๘๔๒) ลักษณะประทับยืน พระหัตถ์แผ่เมตตา และมีกระแสน้ำพุ่งออกใต้พระบาท มีเปลวไฟพุ่งออกจากไหล่ทั้งสองข้าง มีพระอินทร์และพระพรหมแสดงความเคารพโดยถือร่มบังแดดอยู่เหนือศีรษะ และขนาบข้างซ้าย-ขวาด้วยพระพุทธเจ้าเนรมิตองค์เล็กอีกสองพระองค์ (พระพุทธรูปปางแสดงยมกปาฏิหาริย์ของไทยจะอยู่ในท่าประทับนั่งแบบนั่งเก้าอี้ มือซ้ายวางบนตัก มือขวาจีบนิ้ว เท้ามีดอกบัวรองรับ)

การสร้างพระพุทธรูปสันนิษฐานว่าเริ่มสร้างในราวพุทธศตวรรษที่ ๗ สมัยพระเจ้ามิลินท์กษัตริย์เชื้อสายกรีกแห่งแคว้นคันธารระ ปัจจุบันเป็นดินแดนแถบตะวันตกเฉียงเหนือของปากีสถานและตะวันออกของอัฟกานิสถาน ซึ่งศาสนาพุทธเริ่มเผยแผ่ไปยังบริเวณนี้ในสมัยพระเจ้าอโศกมหาราชประมาณ พ.ศ.๓๐๐

ซึ่งดินแดนตะวันออกของอัฟกานิสถานปัจจุบันนั้น ในอดีตเป็นศูนย์กลางการเผยแผ่พระพุทธศาสนา มีความเจริญรุ่งเรืองทางพุทธศาสนาเป็นอันมาก เนื่องจากเป็นเส้นทางผ่านสำหรับการติดต่อของอารยธรรมอินเดียกับทางตะวันตก (ยุโรป) และทางตะวันออก (ประเทศจีนมีเทือกเขาหิมาลัยขนาดใหญ่ขวางกั้นอยู่) หลวงจีนฟาเหียน (พ.ศ.๙๔๕) และพระถังซำจั๋ง (พ.ศ.๑๑๗๒) ที่มาอัญเชิญพระไตรปิฎกในอินเดีย ล้วนเดินทางผ่านบริเวณอัฟกานิสถานนี้ทั้งสิ้น มีการค้นพบพระพุทธรูปแกะสลัก คัมภีร์และภาพวาดในถ้ำหลายแห่ง ที่ยังหลงเหลือจากการถูกทำลายโดยศาสนาอิสลามที่เข้ามาครอบงำ แม้ในปัจจุบันที่บริเวณ Mes Aynak ที่มีซากของพุทธสถานโบราณแห่งหนึ่งก็กำลังจะถูกทำลาย ในปลายปีนี้เนื่องจากรัฐบาลได้ให้สัมปทานแก่บริษัทเอกชนจากจีนในการขุดเพื่อทำเหมืองทองแดงขนาดใหญ่ในบริเวณดังกล่าว

ปกหลัง เป็นเนินดินขนาดใหญ่อยู่ทางทิศตะวันออกเฉียงใต้ของสาวัตถี และอยู่ไม่ไกลจากบริเวณที่เชื่อกันว่าเป็นวัดเชตวันที่ค้นพบโดยเซอร์คันนิ่งแฮม โดยอาศัยบันทึกของหลวงจีนฟาเหียนและของพระถังซำจั๋ง เนินดินนี้ในท้องถิ่นเรียกว่า Odajha หรือ Orajhar มีความหมายว่า สถานที่ล้างตะกร้าของกรรมกรก่อนกลับเข้าบ้านในตอนเย็น จากการขุดค้นพบซากวัฒนธรรมสามยุคเริ่มต้นราวคริสต์ศตวรรษที่ ๑, ยุคคุปตะ (ค.ศ.๓๒๐-๕๕๐) และยุคกลาง (ค.ศ.๕๐๐-๑๕๐๐)

เนินดินแห่งนี้ ชาวพุทธทั้งจากประเทศไทย พม่า และศรีลังกาสันนิษฐานว่า น่าจะเป็นสถานที่แสดงยมกปาฏิหาริย์ แต่นักโบราณคดีอินเดียสันนิษฐานว่า อาจจะเป็นวัดบุพพารามที่นางวิสาขาสร้างถวายพระพุทธเจ้า ซึ่งตามประวัตินั้นวัดที่นางวิสาขาสร้างถวายนั้นใหญ่มากมีสองชั้น แต่ละชั้นมี ๕๐๐ ห้อง ส่วนสถานที่ที่ชาวพุทธไทยเชื่อว่าเป็นวัดบุพพารามนั้น ปัจจุบันกลับไม่มีร่องรอยอะไรให้เห็นมากนัก พบเพียงเสาศิวลึงก์ให้เห็นเท่านั้น โดยเชื่อว่าซากวัดได้ถูกสายน้ำพัดพาทำลายไปจนหมดสิ้นเหลือเท่าที่เห็น และหากรัฐบาลอินเดียมีการขุดค้น ก็น่าจะพบรายละเอียดมากกว่านี้

คณะกรรมการชมรมสนทนาภาษาธรรม
สโมสรการไฟฟ้านครหลวง ประจำปีพุทธศักราช ๒๕๕๖

ประธาน	**นายฐานิสต์**	**เจนถนอมม้า**
รองประธาน	**นายสมศักดิ์**	**บำรุงวัด**
กรรมการ	**นางวรนันท์**	**ยุกตวิสาร**
	นางสาวภาวินี	**กิจสุนทร**
เลขานุการ	**นางเสริมสุข**	**กาญจนศักดิ์**
เหรัญญิก	**นางสาวสุดา**	**หล่ำวิไลเกษร**

คณะทำงาน
สำนักงานใหญ่เพลินจิต

นายดนัย	จิตต์ธีรภาพ	กฟน. *(หัวหน้าคณะทำงาน)*
นางชุลี	ศุภวรรธนะกุล	กฟน.
นางเรวดี	สุทธินุ่น	ฝกง.
นางสุชาดา	นุชสมบัติ	ฝอก.
น.ส.ธารทิพย์	สาณะเสน	ฝอก.
นายคมสัน	พิมลยรรยง	ฝผก.
น.ส.สุวรรณา	วิริยะประยูร	ฝสส.
นางเพ็ญจันทร์	ทรรศนกุลพันธ์	ฝทม.
นางชนิดา	เจริญสุข	ฝทม.
น.ส.ศิริยา	พยุงธรรม	ฝทม.
นายวิชัย	พัชรเกษสกุล	ฝกม.
นายเกรียงศักดิ์	หวังรักษ์ดีสกุล	ฝบช.
นางอรพร	จรัญเวโรจน์ศิริ	ฝตส.

นายสุชาติ	แก้วมุข	ฝผก.
น.ส.อำไพ	หนูสมจิต	ฝงป.
น.ส.พจนีย์	เพ็ชรศรีประสิทธิ	ฝบช.
นายนิคม	ผ่องผาด	ฝกง.
น.ส.จิตสุภา	ธาระรูป	ฝกง.
นางวรารัตน์	นกอยู่	ฝกง.
นายนเรนทร์	อินทรสิทธิ์	ฝงป.
นางสมนึก	แปงคำ	ฝปภ.
นายผดุงยศ	มธุรพจนางกูร	ฝบก.

สาขาวัดเลียบ

นายพลีเดช	พึ่งสวัสดิ์	ฝพท.
น.ส.กฤษณา	คำแหงพุฒ	ฟขล.
นายวรากิจ	ศรีมณีชัย	ฟขล.
นายประณิต	วรภัทร์	ฟขล.
น.ส.วีรินท์	จิรานพศักดิ์	ฝศก.
นางสมศรี	ลาภทนาพูล	ฝอร.
น.ส.สุวจี	สุโภภาค	ฝอร.
นางอัมไพวรรณ	กิ่งแก้ว	ฝอจ.
นางสุภาวดี	ไม่น้อยทรัพย์	ฝทภ.
นายกิตติพจน์	วราชิต	ฝบฟ.
น.ส.นภัสนันท์	ทรัพย์ชนิดามณี	ฝวท.

สาขาคลองเตย

นายคณาธิป	สพันธุพงษ์	ฝอบ.
นายโกวิท	ธนการพาณิช	ฝกส.

นายมนตรี	รอดรุ่งเรือง	ฝกส.
นายมฆวัน	สิงหะคเชนทร์	ฝบค.

สาขาสามเสน

ภญ. นฤมล	ภัทรวิมลพร	ฝกพ.
น.ส.รัตน์มณี	ฤกษ์พลการ	ฝกพ.
นายมนตรี	โพธิ์สุภาพ	ฟขส.
นางสุธิมา	ธนกาญจน์	ฝอจ.

สาขาธนบุรี

นายสมพงษ์	นิคมเขตต์	ฟขธ.

สาขาราษฎร์บูรณะ

นางนิชาภา	นิจดลฤดีชัย	ฟขบ.

สาขายานนาวา

นายเสริมวุฒิ	กาญจนศักดิ์	ฝพป.

สาขาบางใหญ่

นางอุไร	มีแจ้ง	ฟขญ.

สาขาบางพูด

นายศิวกร	ทรัพย์สินเสริม	ฝธข.
นายพรรษพล	นัยรัตนารักษ์	ฝธข.

สาขาบางพลี

นางสาวสุรภี	พงษ์ธนานิกร	ฟขพ.
นายโพธิ์พันธุ์	ใจมีธรรมดี	ฟขพ.

แบบฟอร์มร่วมเป็นเจ้าภาพจัดพิมพ์หนังสือธรรมะ และ/หรือสมทบค่าจัดส่ง เพื่อเผยแผ่ธรรม กับชมรมสนทนาภาษาธรรม สโมสรการไฟฟ้านครหลวง

ชื่อ..นามสกุล...

ที่อยู่...

.... รหัสไปรษณีย์..................................

โทรศัพท์ .... FAX. .... E-MAIL ....

ร่วมจัดพิมพ์หนังสือ จำนวนเงิน..............................บาท ขอรับหนังสือ........................เล่ม

สมทบค่าจัดส่งหนังสือ จำนวนเงิน..................................บาท

ร่วมเป็นเจ้าภาพโดย

- โอนเข้าบัญชีเงินฝากธนาคาร ชื่อบัญชี **"นายเกรียงศักดิ์ หวังรักษ์ดีสกุล"**

ธนาคารกรุงไทย จำกัด	สาขาย่อย การไฟฟ้านครหลวง เพลินจิต	
บัญชีออมทรัพย์	เลขที่	092-0-02797-0
ธนาคารกรุงเทพ จำกัด	สาขา ประตูน้ำ	
บัญชีสะสมทรัพย์	เลขที่	106-5-30201-8
ธนาคารกสิกรไทย จำกัด	สาขา ราชดำริ	
บัญชีออมทรัพย์	เลขที่	042-2-07798-9
ธนาคารไทยพาณิชย์ จำกัด	สาขาย่อย บิ๊กซีราชดำริ	
บัญชีออมทรัพย์	เลขที่	159-2-11712-3

- ส่งเป็นธนาณัติ หรือตั๋วแลกเงิน สั่งจ่ายไปรษณีย์ปลายทาง **ไทยพาณิชย์ 10403** ในนาม **"นายเกรียงศักดิ์ หวังรักษ์ดีสกุล"** การไฟฟ้านครหลวง (ฝ่ายบัญชี ชั้น 10) 30 ซอยชิดลม ถนนเพลินจิต แขวงลุมพินี เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330

หมายเหตุ *โปรดส่งแบบฟอร์มร่วมเป็นเจ้าภาพ พร้อมแนบสำเนาใบนำฝากธนาคาร หรือธนาณัติ หรือตั๋วแลกเงิน มาตามที่อยู่นี้ ชมรมฯ ขออนุโมทนาบุญมา ณ โอกาสนี้*

ชมรมสนทนาภาษาธรรม สโมสรการไฟฟ้านครหลวง (ฝ่ายบัญชี ชั้น 10)
เลขที่ 30 ซอยชิดลม ถนนเพลินจิต แขวงลุมพินี เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ10330
โทรศัพท์ : คุณเกรียงศักดิ์ 02-256-3765, 081-558-0100
FAX. 02-256-3668 Email : lekmea2@hotmail.com



ยอดเนินดินก่อนบูรณะ



ยอดเนินดินหลังบูรณะ



เนินดิน Orajhar หรือ Odajha

ชมรมสนทนาภาษาธรรม

สโมสรการไฟฟ้านครหลวง ๑ สิงหาคม ๒๕๕๖